大成捷要

ĐẠI THÀNH TIỆP YẾU

第 一 编

集古丹经目录弁言

道本一理，法分三元。天元、地元、人元也。丹宗九品准 三成，初成、中成、上成也。其三元丹经，分而言之，天元日大丹，地元日神丹，人元日金丹。合而言之，初成日金丹，中成日神丹，上成日大丹。是三元皆有大 丹、神丹、金丹之名也。在天元尽性了命，地元擒砂制汞，人元移花接木。在初成百日筑基，中成十月养胎，上成三年乳哺。而天元在丹之孔不外彼铅我汞，取盗互 藏之天宝。其实皆是一阴一阳，配合混炼而成造化者也。盖此三元丹道，理同法异，作用原自悬殊。而世之修真吾道者，大都知其一，不知其二者多矣。究之能列开 门户，真知一端者，亦万中无一也。吾曾见有得闻天元大丹，而从天元了道者，则抵知天元之尊贵，而不知复有地元、人元之玄妙。有得闻地元神丹，而从地元服食 登仙者，则抵知地元之尊贵，而不知复有天元、人元之奥妙。有得闻人元金丹，百不知复有天元、地元之旨归。更有崇向人元，而尊为金液，藐视天元而为玉液，是 不知人元为接命之初乘，天元为了性之上乘，地元为服食之中乘。悲夫、试观古有得闻地元神丹，而兼闻天元大丹者，许施阳真君也。有得闻地元神丹，而兼闻天元 金丹者，葛雅川真人也。有得闻人元，而兼闻天元、地元者，吕纯阳、张三丰是也。至于南五祖，皆以人元全丹了道。北七真皆以天元大丹登仙。而地元神丹无闻 焉。崇释者，只知念佛诵经。奉圣者，只知敦伦守常。究之能专一，即能致精微，能至诚，即能格天心。只要能园聚得，一点真性灵光在，而皆不至于磨灭。所以一 心念佛者，能超生净土。诚心敦伦者，能流芳百代。都是历代仙师道祖，传经演法，立说垂训，各心得妙讳，必不能同归一轨。是在善学者，暗炼揣摩，会其旨归 耳。有专一元而立言者，有兼三元而立言者。有兼三元以立言者，而侧重人元者。有兼三元以立言，而侧重地元者，不得一概而论之也。如《金丹心法》、《性命圭 旨》、《天仙下理》、《仙佛合宗》、《金仙证论》、《慧命经》等书，是专指天元大丹，清净修炬而言者也。如《金丹真传》、《醒道雅言》、《玄要篇》《敲交歌》等书，是专指人元金丹，阴阳修炼而言也。《黄帝九鼎》、《太清丹经》、《地元真诀》、《承志录》、《渔庄录》等书，是专指地元神丹，铅砂修炼而言也。 若《道德经》、《阴符经》，是兼三元而言也。《悟真篇》、《参同契》，亦兼三元以立言，而侧重人元者也。《龙虎经》、《石函记》，亦兼三元以立言，而侧重 地元者也。后世未来圣真，乎至道者，得见此论。知道分三元，理本一贯，庶不至望洋而兴靡涯之叹也。要知丹经道屯虽日汗牛充栋，除此二元一理，先天大道以外，其余尽属九

十六种外道，二千六百旁门。任他一切皆幻，总于大道不通。

佛家日 : 惟此一事晃余二即非真。所谓一事实者，即吾人之乾元面目，固有真我，不着色相，不落空亡之虚灵园明性体是也。，释氏日 : 真空正觉。道家日 : 不神之神。故人之所以断生死轮回者，全凭性命了当。至于人元金丹，乃接命之本。地元神丹，乃服食之道。而天元大丹，乃性命双修之全体大用也。

今怜悯后学，指明经义，将历代仙佛祖师所传二元大道，丹经，分晰开列于后，愿天下仁人君子，有志斯道，得遇师传者，好援古证今，前后印考，必须上下吻合，方不坠入旁门。而且斯集一此使学者披古览今之下，一览即知作者 之本意，归宗某家之著述，则汪渭立分，真伪立辨，而趋向可定。遵行无差。永不为异端、邪说所惑矣。是为序。

Chương I: Tập cổ đan kinh mục lục biện ngôn

Đạo vốn chỉ một lý, pháp chia ra tam nguyên: thiên nguyên, địa nguyên, nhân nguyên. Đan tông cửu phẩm phân đúng tam thành: sơ thành, trung thành, thượng thành. Tam nguyên này trong các đan kinh tách riêng mà nói thì thiên nguyên gọi là đại đan, địa nguyên gọi là thần đan, nhân nguyên gọi là kim đan, hợp lại mà nói thì sơ thành gọi là kim đan, trung thành gọi là thần đan, thượng thành gọi là đại đan. Cho nên tam nguyên cũng có tên gọi là đại đan, thần đan và kim đan. Ở thiên nguyên thì tận tính thấu mệnh, ở địa nguyên thì bắt sa nắm hống, nhân nguyên thì có thể dời hoa ghép cành. Sơ thành trăm ngày xây nền, trung thành 10 tháng dưỡng thai, thượng thành ba năm bú mớm. Và trong đan khiếu thiên nguyên không gì khác là diên kia hống này, trộm lấy thiên bảo tàng ẩn trong nhau. Thực ra đều là nhất âm nhất dương phối hợp hỗn luyện mà thành ra tạo hóa. Nên đan đạo tam nguyên này, lý giống nhau nhưng pháp có khác, tác dụng vốn có chỗ riêng. Nhưng người tu chân trên đời đa số biết một mà không biết hai. Cuối cùng trong vạn người không có một người có thể mở toang cửa để nắm được chân tri. Tôi từng thấy có người được nghe về thiên nguyên đại đan và từ thiên nguyên mà hiểu đạo nên mới biết tới chỗ tôn quý của thiên nguyên, nhưng không biết còn có sự huyền diệu của địa nguyên và nhân nguyên. Có người được nghe về địa nguyên thần đan và từ địa nguyên phục thực để lên tiên, mới biết tới sự tôn quý của địa nguyên, nhưng không biết còn có chỗ ảo diệu của thiên nguyên và nhân nguyên. Có người được nghe về nhân nguyên kim đan nhưng không biết còn có quy kết về thiên nguyên, địa nguyên. Còn có người sùng thượng nhân nguyên tôn nó làm kim dịch, mạo nhận thiên nguyên là ngọc dịch. Như vậy là không biết nhân nguyên là sơ thừa (bước đầu) tiếp mệnh, thiên nguyên là thượng thừa thông tới tính, địa nguyên là trung thừa phục thực (ăn đan). Buồn thay, thử xem xưa có người nghe được địa nguyên thần đan và cũng nghe cả thiên nguyên đại đan, đó là Hứa Thi Dương chân nhân. Có người nghe được địa nguyên thần đan và nghe được cả nhân nguyên kim đan, đó là Cát Nhã Xuyên chân nhân. Có người nghe được nhân nguyên, thiên nguyên và cả địa nguyên, đó là Lã Thuần Dương, Trương Tam

Phong. Đến như ngũ tổ phía Nam tông cũng đều nhờ vào nhân nguyên kim đan mà đạt đạo. Bảy vị chân nhân Bắc tông đều nhờ vào thiên nguyên đại đan mà lên tiên. Nhưng địa nguyên thần đan không nghe nói đến. Những người theo Phật chỉ tụng kinh niệm Phật. Những người theo Khổng chỉ giữ lấy luân thường. Cuối cùng những ai có thể chuyên nhất thì có thể đạt đến mức chí tinh, chí thành, có thể nắm hết thiên tâm. Chỉ cần có thể viên tụ được sẽ có nhất điểm chân tính linh quang và đều không đi đến chỗ hủy diệt. Cho nên những người một lòng niệm Phật có thể siêu thoát sinh tới miền tịnh thổ. Người thành tâm giữ lấy luân thường có thể lưu danh trăm đời. Chỉ là các bậc tiên sư đạo tổ các đời truyền kinh, diễn pháp, lập thuyết, di huấn mỗi người có chỗ tâm đắc diệu kỳ riêng, tất không thể cùng quay về một lối. Cho nên người giỏi học, âm thầm tập luyện dùi mài, hiểu tới chỗ quy kết của chúng. Có người chuyên theo nhất nguyên mà lập ngôn, có người lập ngôn với cả tam nguyên, nên có người thiên về nhân nguyên, có người nặng về địa nguyên, không thể một lúc mà bàn hết về họ. Như các sách: "Kim đan tâm pháp", "Tính mệnh khuê chỉ", "Thiên tiên hạ lý", "Tiên Phật hợp tông", "Kim tiên chứng luận", "Tuệ mệnh kinh" v.v… là những sách chuyên chỉ về thiên nguyên đại đan, tu thanh tĩnh. Những sách như: "Kim đan chân truyền", "Tỉnh đạo nhã ngôn", "Huyền yếu thiên", "Xao hào ca" v.v… chuyên bàn về nhân nguyên kim đan, tu luyện âm dương. "Hoàng Đế cửu đỉnh", "Thái thanh đan kinh", "Địa nguyên chân quyết", "Thừa chí lục", "Ngư trang lục" v.v… chuyên nói về địa nguyên thần đan, tu luyện diên sa. Còn "Đạo đức kinh", "Âm phù kinh" bàn về cả tam ngôn. "Ngộ chân thiên", "Tham đồng khế" cũng bàn cả tam nguyên nhưng trọng về nhân nguyên. "Long hổ kinh", "Thạch hàm ký" cũng nói về tam nguyên nhưng nặng về địa nguyên. Những thánh chân tương lai của các đời sau, nếu có người đạt đạo, xem bài này biết đạo chia làm tam nguyên nhưng lý chỉ có một mà không đến mức phải than vì nỗi mênh mông rối rắm. Nếu biết đan kinh sách đạo tuy trâu kéo toát mồ hôi, chất vào nhà lút cột thì ngoài tam nguyên nhất lý này, ngoài đạo tiên thiên ra, còn lại chỉ là 96 loại ngoại đạo, 3600 bàng môn. Tất cả chúng đều là giả ảo, không thông với đại đạo. Nhà Phật có nói: "Duy một việc này là thật còn lại đều không thật". Cái gọi là việc thật nghĩa là diện mạo càn nguyên của ta, là chân ngã vốn có, không vương sắc tướng, là thể tính hư linh viên minh mà không rơi vào trống rỗng. Nhà Phật gọi đó là chân không chính giác, Đạo gia gọi là bất thần chi thần(cái thần không phải thần). Cho nên con người sở dĩ cắt được vòng luân hồi sinh tử, hoàn toàn dựa vào việc nắm rõ tính mệnh. Còn nhân nguyên kim đan là gốc để tiếp mệnh, địa nguyên thần đan là bước dự bị và thiên nguyên đại đan là toàn thể đại dụng của việc song tu tính mệnh. Nay, thương người học đời sau, chỉ rõ nghĩa kinh, phân tích kinh đan, đại đạo nhị nguyên do tiên phật tổ sư truyền lại, nguyện các vị quân tử, hiền nhân trong thiên hạ có chí với đạo này, được thầy truyền thụ, thích khảo cổ chứng kim, nghiên cứu trước sau, tất phải trên dưới khớp nhau mới không sa vào bàng môn. Và tập sách này giúp người đọc vạch cổ soi kim, xem vào sẽ thấy ngay ý chính của tác giả, biết được trước thuật của nhà nào, cần phân rõ dòng Uông, Vị, phân biệt thật giả, và có phương hướng vững vàng. Theo đó mà thực hành thì không sai, vĩnh viễn không bị mê hoặc bởi những điều dị đoan, tà thuyết. Xin viết bài tự như vậy.

道教源流谱

粤自鸿蒙初辟，五老治世。道祖则统理乾坤，而无世不出。儒宗则维持纲常，而代由传人。佛祖则道遥西天，亦历劫显化。惟道祖金光玄玄，主宰昆仑，阐扬玄风，治世五行，培养两仪之正气，裁成一元之仙真。自混沌开壁，不能 一概而论之。初黄帝访道崆峒，广成子授之以道，而得跨龙飞升。至周末太上老君，转劫降世，度儒化释，传道尹喜。而为三教之宗，万真之主也。故时至东汉，金 母将伏羲所演太极八卦，先天之灵文，及老君所传，复性立命大丹之秘旨，默授于青州王玄甫。及道成以后，金母赐号为东华帝君。帝君誓愿宏深，欲广开法门，永 垂道脉。因于本朝桓帝，永寿丁酉年，传道于正阳祖师钟离权。至唐朝武后天授二年，正阳祖师传道于纯阳祖师吕洞宾，时吕祖六十四岁。事师七年这久，始闻道。 至咸通十三年，道始成。后至五代，梁太祖乾化辛未年，正阳祖师又渡燕国宰相刘操，号海蟾子。时操亦六十四岁矣。事师五年，至六十九岁，始闻道。七十余岁， 道始成。随迹于青城，又自号青城丈人。后渡八十三岁张伯端，道号紫阳。因开南宗一派，故有南五祖之称。石杏林、薛子贤、陈泥丸、自玉蟾、彭鹤林，皆其最著 者也。至宋太宗时，吕祖同海蟾，麻衣游华山，遇陈抟，习蛰龙法，因传出神玄机，遂端坐羽化而去。至于北七真，乃钟、吕二祖师，于南宋高宗三十三年，己卯岁，同到终南之甘河镇。渡重阳祖师王孕中，及授先天大道。已毕，举首忽见东方，现出七朵金莲，开花结子，因问其故。祖师笑日：岂止七朵金莲而已，将来必有 万朵玉莲房也。俟后重阳祖师于孝宗乾道年间，传道于马丹阳、孙不二、邱处机、王处一、刘处玄、谭处端、郝大通，以为七朵金莲之兆。此七真之中，惟邱祖大开 普渡之门，后携无数第子得大道。帝封为天仙状元。而马祖亦阐真一之化。故于光宗绍熙庚午年，传道于宋披云、李大成、赵蓬莱、韩清莆。此四人道成以后，惟宁 披云能永其心传，自号黄房公。于元朝成宗时，西游至蜀，传道于李太虚。太虚授道之张紫琼，紫琼授之赵缘督。缘督于元时，明帝天历己巳年，渡庐陵之陈致虚。 字观吾，号上阳子。其闻道以后欲炼无资，遍觅有缘。游至西南粤地，獠人强求其道而不得，将其以酒灌醉，置之鼓中，投之大洋。惊动天妃，命海神呵护，送至南 滨，遇田候奉命来祀天妃，于水中救出，问明被难之由，带回京师，助以资财，遂得了道成真。自念予不死于水鼓之中。才有今日，是天将假予以传道也。于是遍访 有缘，大开道门，所传第子，超凡入圣者二十余人。至元末顺帝，正癸未年，声闻于上，顺帝使命征聘，真人知其国运将终，予先示化，遁入灵墟而去。以上叙马祖丹阳，一脉所传授。其祖遂止而弗传。元朝延佑元年，有张三丰，访道参玄。几三十年，均无所遇，徒劳勤苦，性命惶惶。不得一遇至人，以了生平之愿。乃西之秦 陇，挹太华之气，纳太白之奇，走褒斜，渡陈仓，见宝鸡山泽，幽遂清秀，乃就金台观而居焉。慨至道之难闻，遂日夜焚香以告天，求天助道也。时六十七岁矣，因 感陈抟老祖弟子火老先生传授至道，及炉火外丹，因得超凡而入圣矣。待至明朝嘉靖年间，又有虎皮坐张

静虚真人，访道于西蜀之碧阳洞，得遇符阳祖师邱长春，传 授至道，随止洞中修炼成真。祖师命静虚真人下山，复开普渡之门。真人访遍天涯，录觅有缘，至万历己卯年，仅渡李虚庵一人而已。虚俺真人又于万历丁亥年，渡 曹还阳兄弟二人。还阳真人于万历甲子年，渡伍冲虚。冲虚真人为龙门邱祖第四传弟子。道成以后，著《天仙正理》、《仙佛合宗》等书。而斯道随大明于世。至清 朝雍五年间，有寂无禅师出世。上接邱祖真传，扬玄风于释门。至乾隆年间，又有华阳禅师，遇合从冲虚二祖师，随得踪其道，而永其传。著有《金仙证论》、《慧 命经》以行世。蔓延至今，传遍华夷，依此经超凡入圣者，不可胜数。是将应万朵玉莲房之兆也。已况晋时许旌阳真君，亦有明缄。言一千四百年后，当出三千天仙，八百地仙。但看豫章江中，有一道仙佛地脉，流沙现此此其时也。(此缄语，出自笼沙宝缄。崔公堂石碑，其八百地仙，已出于前名，而刘樵阳乃八百之首也)。童谣云：沙雍豫江口，神仙满街走。而事至今日，适逢其会。此时豫 章江中，现一沙滩，名曰新州甘也。盖普渡群迷，虽云万劫奇遇，犹恐玉石之不分，而收原经果，故属一元佳期。不无龙蛇之混杂，将见邪与正，各立门户，著书立 说以行世。真与伪，互相传道，开坛演教以渡人。有守山根为玄关者，是不知玄关为无中生有之妙喻。不炼真阳，必终归空亡。有贪采战，而求女鼎者，是不知女鼎 为借花献佛之玄机。无得于人，扁先失于已。以及渔利狂徒，借炉火而入骗局。疗病小术，学导引而勤吐纳，尽属外道，难以悉举，类皆旁门，不能殚述。怎比先天 尽命之学，大背吾党，存理养气之功。有志真修实悟者，可不详审明辩，而定期趋向乎。吾于太上所传，无极大道，得自静觉祖师，心印口诀，先天之灵文。苦无资 财伴侣，不能静修密炼。又有父母，衣食累身，不能坐进此道。恐大道失其真传，上辜师父一片乳哺之恩，钦将至理口诀，著于竹帛，下表弟子半生饥渴之苦。使今 世文人学士，借此书以成圣。后代佛子仙种，赖吾言以登真也。则吾亦有余荣矣。是为之，著书并留谱云：

劝君莫虑无知音，自有同心合德人。只管中流作礫柱，何愁孤树不成林。时来自有风云会，运转岂无龙虎吟。好个霾消天气朗，一轮红日照乾坤。

Đạo giáo nguyên lưu phổ

Từ khi cõi hồng mông mở ra, Ngũ lão trị đời. Đạo tổ thì thống lĩnh càn khôn, không đời nào không xuất hiện. Nhà nho thì duy trì cương thường mà truyền giữ cho các đời. Phật tổ thì giảng về Tây thiên, cũng hiện diện diệu kỳ qua các đời. Chỉ có Đạo tổ kim quang huyền diệu, làm chủ tể Côn Luân, xiển dương ngọn gió huyền, cai trị ngũ hành, bồi dưỡng chính khí của lưỡng nghi, vun bồi tiên chân nhất nguyên. Từ khi cõi hỗn độn mở ra, không thể một lúc mà bàn hết. Ban đầu, Hoàng Đế học đạo ở nơi Không Đồng, Quảng Thành Tử truyền đạo cho ông ta, nhờ đó ông mới cưỡi được rồng bay lên. Đến cuối đời Chu, Thái thượng Lão quân chuyển kiếp giáng thế, độ Nho hóa Thích, truyền đạo cho Doãn Hỉ, trở thành tổ tông của tam giáo, chủ của vạn chân nhân. Đến thời Đông Hán, Kim Mẫu bí mật truyền thụ cho Vương Huyền Bổ ở Thanh Châu về

Thái cực bát quái do Phục Hi làm ra, linh văn tiên thiên và bí chỉ về đại đan phục tính lập mệnh do Lão Quân truyền. Sau khi ông ta thành đạo, Kim Mẫu ban cho hiệu Đông Hoa Đế Quân. Đế Quân thề nguyện sẽ phát triển học thuật này sâu rộng hơn, muốn mở rộng pháp môn, truyền lại cho muôn đời không dứt. Vào năm Đinh Dậu thời Vĩnh Thọ triều, Hoàng Đế triều này truyền đạo cho Chính Dương sư tổ Chung Ly Quyền. Đến năm Thiên Thọ thứ hai thời Võ Hậu triều nhà Đường, Chính Dương sư tổ lại độ cho tể tướng nước Yến là Lưu Tháo, hiệu là Hải Thiềm tử. Lúc này, Lưu Tháo cũng 64 tuổi, hầu thầy 5 năm, đến năm 69 tuổi mới nghe giảng đạo, hơn 70 tuổi mới thành đạo. Vào đời Tùy ông ẩn ở Thanh Thành, còn tự gọi là Thanh Thành trượng nhân. Sau độ cho Trương Bá Đoan 63 tuổi, đạo hiệu là Tử Dương. Vì có sự ra đời của phái Nam tông nên có Nam ngũ tổ (năm vị tổ phái Nam tông) gồm: Thạch Hạnh Lâm, Tiết Tử Hiền, Trần Nê Hoàn, Tự Ngọc Thiềm, Bành Hạc Lâm, đều là những người nổi tiếng. Đến thời Tống Thái Tông, Lã tổ cùng Hải Thiềm mặc áo vải ngao du núi Hoa Sơn gặp Trần Đoàn đang luyện Triết long pháp, nhân đó truyền cho ông ta huyền cơ để xuất thần, theo đó ông ta ngồi ngay ngắn mà xuất đi. Về Bắc thất chân (bảy vị chân nhân phái Bắc tông) – Hai sư tổ Chung, Lã vào năm Cao Tông 33 thời Nam Tống, năm Kỷ Mão, cùng nhau đến trấn Cam Hà ở Chung Nam độ cho Trùng Dương tổ sư Vương Dựng Trung và truyền cho đại đạo tiên thiên. Khi truyền xong, tổ Trùng Dương ngẩng đầu bỗng thấy ở phương Đông hiện ra bảy đóa sen vàng, khai hoa kết hạt, bèn hỏi nguyên do. Sư tổ cười nói: Há chỉ là bảy đóa sen vàng mà thôi đâu, trong tương lai ất có vạn đóa sen ngọc. Về sau, vào năm Càn Đạo đời Hiếu Tông, tổ sư Trùng Dương truyền đạo cho Mã Đan Dương, Tôn Bất Nhị, Khâu Xử Cơ, Vương Xử Nhất, Lưu Xử Huyền, Đàm Xử Đoan, Hác Đại Thông, cho là ứng với điềm 7 đóa sen vàng. Trong 7 chân nhân này, chỉ có Khâu tổ mở rộng cửa phổ độ, sau này dẫn dắt vô số đệ tử đắc đạo. Vua phong trạng nguyên thiên tiên. Và Mã tổ cũng xiển dương chân nhất, nên vào năm Canh Ngọ niên hiệu Thiệu Hi thời Quang Tông, truyền dạo cho Tống Phi Vân, Lý Đại Thành, Triệu Bồng Lai, Hàn Thanh Bồ. Bốn người này sau khi thành đạo chỉ có Tống Phi Vân có thể nối được nghiệp tâm truyền, tự hiệu là Hoàng Phòng Ông. Vào thời Thành Tông triều Nguyên, ngao du về phía tây đến nước Thục, truyền đạo cho Lý Thái Hư. Thái Hư truyền đạo cho Trương Tử Quỳnh, Tử Quỳnh truyền cho Triệu Duyên Đốc. Vào năm Kỷ Tỵ niên hiệu Thiên Lịch vua Minh Đế thời nhà Nguyên, Duyên Đốc truyền cho Trần Chí Hư ở Lư Lăng, tự là Quán Ngô, hiệu là Thượng Dương tử. Ông ta nghe đạo rồi muốn luyện nhưng không có tiền của bèn đi khắp nơi cầu người giúp. Đi đến vùng đất Việt (Quảng Đông, Quảng Tây) phía tây nam, người Liêu cố cầu đạo của ông mà không được bèn chuốc rượu cho ông say đặt vào trong trống ném xuống biển. Điều đó làm kinh động đến Thiên phi, bà liền sai thần biển cứu hộ, đưa đến Nam Tân, gặp lúc Điền Hầu phụng mệnh đến tế Thiên phi liền cứu ông ta ra khỏi biển, hỏi rõ nguyên do bị nạn và đưa về kinh sư, giúp cho tiền của, ông liền tu thành đạo chân. Ông tự cho rằng mình không chết chìm trong trống mới có ngày nay, đó là do trời mượn mình truyền đạo, bèn đi khắp nơi tìm người có duyên, mở rộng cửa đạo truyền cho đệ tử, được hơn 20 người siêu phàm nhập thánh. Đến năm Quý Mùi thời vua Thuận Đế cuối nhà Nguyên, danh tiếng vang đến tai vua, Thuận Đế sai mời, chân nhân biết vận nước sắp hết nên sớm giả hóa, lánh vào Linh Khư mà

đi. Ở trên nói sự truyền đời tiếp nối từ Mã tổ Đan Dương. Đến vị tổ này bèn dừng mà không truyền nữa. Năm đầu thời Diên Hựu nhà Nguyên, có Trương Tam Phong học đạo cầu huyền, qua 30 năm hơn vẫn không gặp thầy, trải qua vất vả khổ nhọc, tính mệnh đã suy tàn vẫn chưa một lần gặp người đắc đạo để thỏa chí nguyện bình sinh. Ông bèn đi về phía tây đến Tần Long, băng rừng vượt núi, đi đến Bảo Tà, vượt qua Trần Thương, thấy vùng đầm núi Bảo Kê cảnh vừa u nhã lại thanh tú, liền dựng Kim đài quán và ở lại. Cảm khái nỗi đạo chân khó được nghe nên ngày đêm ông đốt hương cáo với trời, cầu trời giúp cho đạo. Lúc 67 tuổi, vì cảm động tới tiên sinh Hỏa Lão đệ tử của lão tổ Trần Đoàn nên ông được truyền cho đạo lớn và lư hỏa, ngoại đan, nhờ thế mới siêu phàm nhập thánh. Đến thời Gia Tĩnh nhà Minh lại có Hổ bì tọa Trương Tĩnh Hư chân nhân, tìm học đạo ở Bích Dương động vùng Tây Thục, gặp được Phù dương tổ sư Khâu Trường Sinh, truyền cho đạo lớn. Ông dừng lại trong động tu luyện thành chân. Tổ sư lệnh cho Tĩnh Hư chân nhân xuống núi, mở lại cánh cửa phổ độ. Chân nhân đi khắp nơi tìm người có duyên, đến năm Kỷ Mão thời Vạn Lịch, lại chỉ độ cho một người là Lý Hư Am mà thôi. Vào năm Đinh Hợi thời Vạn Lịch, Hư Am chân nhân lại độ cho hai anh em Tào Hoàn Dương. Năm Giáp tý thời Vạn Lịch, Hoàn Dương chân nhân lại độ cho Ngũ Xung Hư, Xung Hư chân nhân là đệ tử truyền thụ thứ tư của Long môn Khâu tổ. Sau khi thành đạo, viết “Thiên tiên chính lý”, “Tiên Phật hợp tông” v.v… và đạo này theo đó được truyền rộng ở đời. Đến thời Ung Chính nhà Thanh, thiền sư Tịch Vô xuất hiện, nối tiếp sự chân truyền của Khâu tổ, phất lên ngọn huyền phong nơi cửa Phật. Đến thời Càn Long, lại có thiền sư Hoa Dương, gặp hai tổ sư Hợp Tùng, Xung Hư, theo họ nắm được tông chỉ của đạo này mà nối tiếp sự truyền bá, viết “Kim tiên chứng luận”, “Tuệ mệnh kinh” để lưu hành cho đời. Kéo dài đến ngày nay, truyền bá khắp Hoa, Di, số người dựa vào những kinh này siêu phàm nhập thánh nhiều không đếm hết. Điều này ứng với điềm báo trước về vạn đóa sen vàng. Hơn nữa, thời Tấn, Hứa Tịnh Dương chân quân cũng có bài Minh châm nói rằng sau một nghìn bốn trăm năm sẽ xuất hiện 3.000 thiên tiên, 800 địa tiên.Chỉ xem trong sông Dự Chương có một luồng địa mạch tiên phật, cát chảy ra bao nhiêu ví như có bấy nhiêu tiên phật. (Lời bài châm này lấy từ “Lung sa bảo châm”. Thôi Ông Đường Thạch Bi đã đề trước tên 800 địa tiên, mà Lưu Tiên Dương đứng đầu trong tám trăm vị ấy). Đồng dao hát: Cát dồn cửa sông Dự, thần tiên dạo đầy trên lối. Và việc ấy đã ứng nghiệm. Lúc này trong sông Dự Chương hiện ra một bãi cát gọi là Tân Châu Cam. Việc phổ độ quần mê tuy nói là vạn kiếp kỳ ngộ, còn lo ngọc đá lẫn lộn, nên giữ nguyên kinh quả, thuộc vào sự trông đợi nhất nguyên. Không sách nào không có long xà lẫn lộn, tà chính cùng gặp, mỗi bên tự lập môn phái riêng, viết sách lập thuyết truyền bá trên đời. Chân và ngụy cùng truyền đạo qua lại, mở đàn diễn giảng để độ nhân. Có người cho rằng sơn căn là huyền quan nên không biết huyền quan là sự ví von kỳ diệu về trong vô sinh hữu. Không luyện chân dương cuối cùng ắt quay về sự trống rỗng. Có người ham việc hái và giao chiến mà tìm kiếm nữ đỉnh, bởi không biết nữ đỉnh là huyền cơ mượn hoa dâng Phật. Không được nơi người mà còn trước tiên mất mát nơi mình. Và hạng cuồng đồ muốn làm ngư ông đắc lợi mượn lư hỏa mà lừa dối người. Những thuật nhỏ nhặt để trị bệnh như học đạo dẫn, chân cần thổ nạp cũng đều thuộc hàng ngoại đạo, khó lòng đáng nêu lên. Chúng đều là bàng môn, không thể nói hết. Chúng

sao sánh được cái học về tiên thiên, tận mệnh, với môn phái lớn của chúng ta, với công phu tồn lý dưỡng khí. Người có chí tu chân ngộ thực, không thể không phân biệt tường tận mà xác định phương hướng của mình. Ta có được Thái thượng vô cực đại đạo, được sư tổ Tĩnh Tài tâm ấn truyền cho khẩu quyết, linh văn tiên thiên. Khổ nỗi không có tiền của và bạn đời, không thể tĩnh tu mật luyện, lại còn có cha mẹ phải lo nỗi áo cơm, không thể ngồi hành đạo này được. Vì e đại đạo mất sự chân truyền, trên phụ ơn truyền dạy của sư phụ, mới viết lại khẩu quyết về lý tối cao lên trúc lụa, âu cũng là tỏ rõ cái khổ của đệ tử nửa đời đói khát, có thể giúp học sĩ văn nhân đời nay nhờ sách này mà thành thánh, đời sau phật tử tiên chủng có thể dựa theo lời ta mà chứng tới chân. Như vậy ta cũng có chút thơm lây. Vì vậy viết sách và lưu lại khúc ca rằng: Xin anh chớ lo không có người tri âm, sẽ tự có người đồng tâm hợp đức, chỉ lo dòng nước làm gãy trụ, sao buồn cây lẻ chẳng thành rừng. Thời đến tự có phong vân hội, vận chuyển há rồng hổ không ngâm. Một phen bụi lắng khí trời trong, một vầng mặt trời đỏ chiếu đất trời.

性命双修纲领条目心印口诀秘旨灵文

儒教有三希真修。曰：士希贤，贤希圣，圣希天。释教有三皈大戒。曰：皈依僧，皈依法，皈依佛。道教有三炼实功。曰：精炼气，气炼神，神炼虚。夫道之初节炼精化气功夫，名曰：小成筑基。欲出疾病，却衰老，延寿考，返 童颜，当行百曰筑基之功。明五事，则入首当其冲有准。辩六候而运行无差。调元精以炼外药，须凭风火文武之妙。采真种以炼小药，要假周天火符之玄机。火足药 灵，龟头缩，而丹放毫光。意采眸取，六根震，而五龙捧圣。透三关，过九窍，永成金刚不坏之体。升乾鼎，降坤炉，定做长生不老之人。此百曰筑基之功。已返到 本体未破，乾坤交泰之地，名曰：人仙者也。

郁华子曰：次节炼气化神功夫，名曰中成养胎。欲知往测来，趋吉避凶，立功扬名，光宗耀祖，而行十月养成胎之功。按七禅以返寂灭，随六机以证园通。守中抱一，乃养成胎之主脑。不分昼夜而进，动应静蓄，是炼丹之神机。无 论始终而皆然，时时刻刻，勿忘勿助而养。绵绵密密，常定常照而温。将见真气上运，甘露下降，行卯酉之周天，以收内药。分左右之升降，以固胎元。或丹光如 莲，开放极而金花上飘鼎外。或婴诧团圆，或龟蛇盘结，或仙佛来参，或中气周匝而生芒，或电神施威而监坛，或现天堂美景以诱我，到处是琼宫间苑，或见地狱恶 形以惊人，随神头鬼脸，愈出愈奇，要知金丹之变化，或真或幻，总宜心死于见闻，直至铅汞干，二气住则旋讥停轮，阳长阴消，六脉回而日月合壁，自然饥渴永 绝。而气化纯阳，身能耐寒、却暑昏睡全无，而丹光常明。心必达圣通，由是灭尽定极，心空性现，神俱六通。气充两仪，金莲匝地涌，白云满天飞。聚三昧真火， 功百会乾鼎，雷声震震，轰开紫府内院。电光闪闪，调出入定阳神。产仙婴于凡躯之外，聚金光于法身之中，方谓渡过苦海，正是高登彼岸。此十月养胎之功，已返 到乾元面目，固有真我之位，名曰地仙者也。

元君曰：三节炼神还虚，名曰上成乳哺。欲超凡入圣，成仙佛，经纬天地，辅助造化，而行三年乳哺之功。是必炼神以还虚，及能出有入无，要完六六乳哺之功，须明七七存养之道。依阳光之收放，准调神之出入。然阳神之出也， 主乎动。动则宜暂不宜久，宜途不宜退。而阳神之入也，主乎静。静则贵久不贵暂，贵遐不贵迩。其功必由暂而至久，其效必因途以及退。盖愈静定斯愈笃实，而阳 神愈坚，慧光愈明。亦愈调演斯愈纯熟，而阳神愈灵，变化愈妙。直至三年功成，性体老练，觉得调神出壳之际，而阳神直以太虚为宅舍，极大地山河，尽是我之家 庭田园，游赏栖迟之所也。及收回入定之时，而阳神又以色身为寝室，合内院中宫，尽是我之床枕几席，偃仰宴息之处也。将见举足千里，遍游万国，真空妙有，隐 现莫测，通天达地，步日玩月，入水不溺，入火不焚，入金石无碍，殆无入而不自得焉。阴阳不能陶铸，而反能陶铸阴阳。五行不能变迁，而反能变迁五行。阎罗不 能制其死，帝释不能宰其生，纵横自在，出入自由，欲少留在世，则凌霄而霞举，飞升而拔宅。无论在尘、出尘，皆能济世利物，辅正除邪，救旱救涝，消灾消劫。 或说妙演经，日赋万以阐道，或立法垂训，度尽众生，而传灯。任其所为，无不神通灵应，变化而莫测。即十百千万亿化身，遍满三千大千恒河沙界，亦无穷无极， 此大丈夫得意之秋，功成名遂之日也。人生至此，宁不快哉。此三年乳哺之功，已返到性体坚硬刚，神化无方之位，名曰神仙者是也。

尹大真人曰：予观汉唐宋元，历代诸仙，多从此处超脱，尸解而去。然神虽妙，而形不妙，不能浑于无极。虽曰名登仙籍，逍遥洞在，而少却末后一着，炼虚合道功夫。要知有些欠稳处，不得未之无究竟。吾念演入千佛秘藏，万 能祖心印，末后一着，最上大成，此九年面壁之功。已返到无余涅盘，大觉金仙之位。其见趣可谓度尽群仙矣。此下卷解详，兹不复赘。

世人不知顺此机，而应事接物。贪尘缘以丧精神，劳筋骨而至衰老，卒至病死，坠入轮回。人尽是沉苦海，而大失觉路。由是迎此机而风吹火炼，调元精以育真种，运周天而广大药，养成气母永镇下田，撑法船而高唤迷津。此存 理养气之功，乃古圣先贤，佛祖仙师，所心心相印，口口相传，而不许轻意妄泄于非人也。今则尽泄于此书矣。孔子云：知我者，其惟春秋乎。罪我者，其惟春秋 乎，而汇纂是书亦然也。

Tính mệnh song tu cương lĩnh điều mục tâm ấn khẩu quyết bí chỉ linh văn

Phật giáo có tam hi chân tu: Sĩ hi hiền, hiền hi thánh, thánh hi thiên (kẻ sĩ mong được như bậc hiền nhân, hiền nhân mong được như thánh nhân, thánh nhân mong hiểu tới lòng trời). Phật giáo có tam quy đại giới: quy y tăng, quy y pháp, quy y Phật. Đạo giáo có tam luyện thực công: tinh luyện thành khí, khí luyện thành thần, thần luyện thành hư. Khâu ban đầu của Đạo là công phu luyện tinh hóa khí, gọi là Tiểu thành xây nền. Muốn rũ bỏ bệnh tật, xóa đi sự già nua, kéo dài tuổi thọ, làm trẻ dung nhan nên tiến hành công phu trăm ngày xây nền. Rõ

ngũ sự thì bắt tay tu luyện không hoài nghi. Rõ lục hậu thì vận hành không sai. Điều nguyên tinh để luyện ngoại đan cần dựa vào các diệu quyết về phong hỏa vũ văn. Hái chân diên để luyện tiểu dược nên dựa vào huyền cơ về chu thiên hỏa phù. Lửa đủ thì thuốc linh, đầu rùa rụt lại thì đan phóng ra tia sáng. Ý thì hái mâu (con ngươi mắt) thì giữ, lục căn chấn động và ngũ long nâng đỡ thánh. Thông tam quan, qua cửu khiếu, vĩnh viễn trở thành thể kim cương bất hoại. Thăng lên đỉnh càn, giáng xuống lò khôn, chắc chắn thành người trường sinh bất lão. Công phu trăm ngày xây nền đã quay về đến bản thể mà chưa phá vào nơi càn khôn giao thái, lúc này được gọi là nhân tiên.

Úc Hoa tử nói: "Khâu tiếp theo là công phu luyện khí hóa thần, gọi là Trung thành dưỡng thai. Muốn biết cái đã qua đoán được cái sẽ đến, tìm tới điều tốt, né tránh việc hung, lập công danh, làm rạng rỡ tiên tổ thì thi hành công phu 10 tháng dưỡng thành thai. Dựa vào thất thiền để trở về tịch diệt, theo lục cơ để chứng tới viên thông. Giữ trung âm nhất là điều cốt yếu để dưỡng thành thai, tiến hành bất kể ngày đêm, động thì hòa ứng tĩnh thì lưu chứa, đây là thần cơ của việc luyện đan. Bất kể khi bắt đầu hay kết thúc đều như vậy, luôn không nôn nóng cũng không lơ là để dưỡng. Dằng dặt và kín kẽ, thường định thường chiếu để ôn (ôn dưỡng). Nếu thấy chân khí chuyển lên, cam lộ hạ xuống, tiến hành chu thiên mão dậu để thu nạp nội dược, phân rõ thăng giáng hai bên trái phải để củng cố thai nguyên. Có khi thấy ánh đan như đóa sen, xòe nở và sen vàng trôi ra ngoài đỉnh. Có khi thấy anh nhi xá nữ đoàn viên, hoặc rùa rắn cuộn tròn, có khi là tiên phật đến thăm, có khi trung khí bao quanh dày đặc, hoặc thần chớp bủa vây quanh đàn, hoặc hiện lên cảnh đẹp chốn thiên đường để lôi cuốn ta, khắp nơi đều là cung ngọc vườn xinh, hoặc hiện ra cảnh xấu xa ở địa ngục để làm kinh sợ người ta, toàn cảnh mặt ma đầu quái càng hiện càng kinh dị. Phải biết rằng sự biến hóa của kim đan có khi là chân có khi là ảo, luôn phải dửng dưng trước mọi điều mắt thấy tai nghe cho đến khi diên hống khô, nhị khí dừng thì toàn cơ ngưng chuyển bánh. Dương lớn mạnh âm tiêu biến, lục mạch trở lại và nhật nguyệt hợp bích, tự nhiên vĩnh viễn không còn cảm thấy đói khát, và khí hóa ra thuần dương, thân có thể chịu được lạnh giá, xóa được cái nóng, hoàn toàn không chìm vào mê ngủ và ánh đan luôn chiếu sáng. Tâm cần đạt đến mức thông thánh, từ đó diệt tận và cực định, tâm trống không thì tính hiện, thần có đủ lục thông, khí đầy cả lưỡng nghi, sen vàng đầy khắp suối ngầm, mây trắng bay đầy trời. Hội tụ tam muội chân hỏa, công phu hội cả vào đỉnh càn, tiếng sấm động ầm ầm, dội mở Tử phủ, Nội viện, ánh chớp lóe lập lòe điệu ra dương thần nhập định. Sinh ra trẻ tiên ở ngoài thân phàm, tụ hợp kim quang ở trong pháp thân, vậy mới gọi là đã đi qua biển cả và thực sự lên cao đến bờ bên kia. Công phu mười tháng dưỡng thai này đã đưa người luyện trở về với diện mạo càn nguyên, nơi vốn có chân ngã (cái ta chân thật) và lúc này được gọi là địa tiên.

Nguyên Quân nói: Khâu thứ ba là luyện thần trở về hư, gọi là Thượng thành bú mớm. Muốn siêu phàm nhập thánh, thành tiên phật, dọc ngang trời đất, trợ giúp tạo hóa thì tiến hành công phu ba năm bú mớm. Công phu này cần luyện thần để trở về hư vô và có thể xuất hữu nhập vô. Muốn hoàn thành công phu bú mớm lục lục, cần rõ đạo tồn dưỡng thất thất. Dựa vào sự thu lại tỏa ra của ánh mặt trời mà điều hòa sự xuất nhập của thần. Nhưng dương thần xuất ra chủ về động, động thì nên ngắn tạm, quý chỗ xa không quý chỗ gần. Công phu này cần

từ ngắn đến lâu, hiệu quả của nó cần từ tiến đến thoái, và càng tĩnh định thì càng mạnh mẽ, và dương thần càng cứng rắn, tuệ quang càng sáng ngời. Cũng như càng điều hòa thì càng thuần thục, và dương thần càng linh, biến hóa càng diệu kỳ. Đến ba năm công phu thành tựu, thể tính lão luyện, cảm nhận được lúc đưa thần xuất khỏi thân, dương thần lấy ngay thái hư làm nhà, sông núi mặt đất bao la đều là nhà của ta, miếu đình ruộng vườn là nơi dạo chơi dừng nghỉ. Đến khi thu về nhập định thì dương thân lại lấy sắc thân làm nhà, cả Nội viện, Trung cung đều là nơi ta kê giường trải chiếu, thoải mái nghỉ ngơi. Lúc ấy sẽ thấy cất chân đi vạn dặm, dạo chơi qua vạn cùng, đạt tới diệu hữu, chân không, ẩn hiện khó đoán, thông lên trời, thấu xuống đất, bước tới mặt trời đùa giỡn mặt trăng, đi vào nước không chìm, nhập vào lửa không cháy, nhập vào kim thạch không trở ngại, hầu như không chỗ nào không nhập vào được. Âm dương không thể nung đúc, ngược lại còn nung đúc cả âm dương, ngũ hành không thể biến đổi ta, ngược lại còn biến đổi cả ngũ hành. Diêm La không thể bắt ta chết, Đế Thích không thể định đoạt sự sống của ta, dọc ngang tự tại, vào ra tự do, muốn bớt lưu lại trần thế thì nương theo khói mây bay lên mà nhổ cả nhà. Bất kể ở nơi trần gian hay rời khỏi đó đều có thể cứu độ thế gian, giúp chính trừ tà, cứu trợ thiên tai, dẹp trừ nạn kiếp. Có khi giảng về diệu bàn về kinh, viết vạn bài phú xiển dương đạo, có khi lập ra pháp để lại lời dạy dỗ, cứu độ hết chúng sinh, truyền lại ngọn đèn của đạo. Làm bất cứ điều gì cũng thần thông linh ứng, biến hóa khôn lường. Trãi qua chục, trăm, nghìn, vạn, ức hóa thân, đi khắp tam thiên đại thiên hằng hà sa giới cũng không phải là cùng tận, đây là lúc đắc ý của bậc đại trượng phu, là lúc công thành danh toại. Đời người đến lúc này chẳng phải vui sao? Công phu ba năm bú mớm này đã làm cho người luyện thể tính kiên cường cứng rắn, thần thông biến hóa vô tận, lúc này được gọi là thần tiên.
Doãn Đại chân nhân nói: Ta thấy ở các đời Hán, Đường, Tống, Nguyên chư tiên phần lớn siêu thoát từ đây, dùng cách thi giải mà đi. Nhưng thần tuy diệu mà hình thì không diệu, không thể hòa vào vô cực. Tuy nói đã ghi danh vào sổ tiên, sống ở nơi động Tiêu dao nhưng vẫn còn thiếu một bước cuối cùng, là công phu luyện hư hợp đạo. Nếu biết có những khiếm khuyết này, không thể không nghiên cứu rốt ráo nó. Ta đọc Diễn nhập thiên phật bí tàng, Vạn năng tổ tâm ấn, thấy bước cuối cùng này chính là Tối thượng đại thành, là công phu chín năm diện bích. Công phu này đưa người luyện đến Niết Bàn, thành Đại giác kim tiên. Điều thú vị có thể nói là độ được tất cả quần tiên. Quyển dưới đây giảng giải tường tận. Ở đây không nói thêm.
Người đời không biết thuận theo cơ này mà xử sự ở đời. Cứ tham tiếc duyên trần để tiêu tán tinh thần, nhọc nhằn gân cốt đến nỗi già yếu, cuối cùng bệnh chết, rơi vào vòng luân hồi. Con người hầu hết đều chìm trong biển khổ, đánh mất con đường giác ngộ. Do vậy đón lấy cơ này mà thổi gió luyện hỏa, điều động nguyên tinh để dưỡng chân chủng, vạn chu thiên mà mở rộng đại dược, dưỡng thành khí mẫu vĩnh viễn giữ ở Hạ điền, chống thuyền mà thức tỉnh bến mê. Công phu tồn lý dưỡng khí này là điều tâm tâm tương ấn, khẩu khẩu tương truyền của các vị cổ thánh tiên hiền, phật tổ tiên sư, không được dễ dàng tiết lộ cho người xấu. Nay nói hết ở sách này. Khổng tử nói: “Hiểu ta chỉ có Xuân Thu, trách ta chỉ có Xuân Thu”, nên ta biên soạn sách này cũng giống vậy.

返还证验说

七返九还之法，下手兴功，先将上窍离中真阴（元神是也），送入内金鼎气穴之中。与下窍，坎宫真阳配合（元气是也），以气育神，使神气混一，绵绵密密，存无（元神）守有（元气），渐渐化机，久久坐忘，结成胎息。胎息 定，则呼吸住，而真种产矣。每日如夫妇，交情嬉精，苏绵美快，切不可着他。水火自然既济，龟蛇自然播结，发运四肢，贯通百骸，真气董蒸，如火之生，焰焰相 似，此真阳祖包，透三关过九窍时也。只要水火均，不可太过不及。火过则伤丹，不及丹不成，此是小周天火候。调合协宜，喉息自然，倒回元海，外阳自然缩入腹 里，真火自然上冲。浑身稣绵美快无穷，腹内如活龙动转。真气升降，一日有数十样变化，婴儿诧女自然交欢配合，此是采阴补阳一节。修炼我身内玉液还丹，用筑 基炼己。积我固有之法财，终日道遥，昼夜常明，而为长生久世之初阶也。不过是气满、精盈、神气而已。奉劝学道志士，诚心参访宗师，恳求，心印口诀，抉破一 身内外两层真天机。内天机产在坤炉，外天机发于乾鼎。明白下手速修，炼己待时，候一阳生。筑基时，一阳生于九地之下。结丹后一阳生于九天之上。择地入室， 人迹罕到之处，鸡犬不闻之所，炼此龙虎大丹。外边又要知音道友护持，不行一个闲杂来往，恐怕惊散元神。古人谓：接命之处，正是伤命之时也。先言和光同尘， 今言僻居静处者何也？炼己于尘俗，使对景忘情。养气于山林，是炼虚合道。要知超凡入圣，乃尘世希有大事，必须一尘不染，万虑皆空，丝毫不挂，一刀两断，永 做世外之客，不起寰中之想，终无退悔之心，忘形无我，持空炼神，浑身脏腑、骨肉、血脉，都化成青气，透金贯石而无碍也。当此之际，七窍生光，昼夜常明，心 如止水，身若太虚，这才是气满神全，法财广大也。方可炼此龙虎大丹，去夺身外天机。下手擒拿，采吾身外真铅。先以龙伏虎，次驱虎就龙。若会攒簇，不失时 节，湛然摄起，海底之金，使其透尾贯夹脊，上泥丸，化为金液，降下重楼，直入水晶宫中，与我身内铅汞配合，不过半刻时辰，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨 肉火烧刀割相似，最难禁受。就是十分好汉，到此无一分主张。虽如此说，总要咬定牙根，拿稳主意，忍人所不能忍，为人所不能为，舍死忘生，忍一时刻之苦，享 亿万年之福。防钱虑险，沐浴身心，铅汞投而水火交，顷刻之间，浑身骨节关窍，如炒豆子一般，一齐爆开。周身无血，都会说话。就在身上闹成一堆。舌根下有两 穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴。随骨脉一齐爆开。心火下降，肾水上涌，功夫到此，舌下灵液如外火泉一般，昼夜咽纳不完，滋味甚异，经糖蜜更强十 分。又有至妙者，临炉下手之初，地将产其金莲，天先垂乎宝露，忽然一点真汞下降，透心如冰之凉，即攒簇于交感宫内，浑然一团，湛然常明，如千千战鼓之鸣， 万万迅雷之吼，此时自己一身，百脉气血变化，切莫惊怕。只要咬钉嚼铁，死心不动，定静至极，于虚空中或见龙虎交会，天地交泰，日月交宫，或见众仙诸佛来贺 丹成。功夫至此，一切苦乐景象尽皆发

现，切不可认他。恐着外邪，坏我功修。莫问是真是幻，我自见如未见，闻如未闻，一味死心不动，守定真性阳光，阴魔自然 消散，铅汞自然和合。三日才生大药。三日内最难过，遍世界都是魔境，四面神哭鬼号，八方杀气狼烟，直闹得天昏地暗，此正是大开关功夫。到此处十个，九个都吓杀了。切记此皆三尸作祟，阴灵幻化，切莫理他。不惊不恼，才是道器。盖已汞虽化成神，即是阴神。阴神最灵，能千变万化，现出诸般境象，害我功修。纵有坚 志恒心，他岂肯善善降伏。前人说得好，你会六神通，才能脱生死，不然休想成道。此是金液还丹。

混混两日半，气气相通，窍窍光明，气满神全至极，忽然活泼泼地，逆出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆失惊，此是七返九还金液大丹入口。始知我命，由我不由天也。仙经云：这回大死今方活。又云：一战而定太平，即 是此等地位。真死之药，脱入口中，顷刻周天火发，骨胎化做一堆肉泥，阳神脱体撒手无碍，专心至志，持空养虚，以虚养神，神化为虚，虚化为神，千变万化。名 曰：全真厌居尘世，逍遥洞天，自有三千玉女来侍。终日饮仙酒，戴仙花，四大醺醇，浑身上下，彻底玲珑。天地交泰，日月交光，风云际会，龟蛇播结，十天听 命，万神受使，紫光腾腾，瑞气霜霜，此是五龙大蛰法也。如此守中抱一，炼之百日，此百日乃十月养胎。前三月之百日也，玄关自开。此玄关乃太阳真火，烧开顶 门之玄关也。婴儿现相，金光罩体，现出天地日月，龟蛇龙虎，皆是铜铅汞余气，结成护法神将。到此地位，口中才得乾外汞。又能使乾汞，化为紫赤金，而为住世 之宝。再炼之六个月，体是银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是炼丹成熟。一块乾汞，人服之永不死矣。亦能治死人复活。炼至十月胎园，阳神脱 壳，一身能化千万身。养至十二月，夺尽天地全数，能化出八万四千阳神，个个通灵达圣，隐显莫测，变化无穷。步日月无影，入金石无碍，水火不能焚溺，刀兵不能损伤，鬼神不能窥其奥妙。帝释不能宰其生死，此大丈夫功成名遂之时也。浑身气机无不是大药，鸡餐成凤，犬饵成龙，凡人服之皆得长生。此理鬼神也难明。仙 云：内丹成，外丹就。言修内，即兼乎外也。何须更劳炉火哉。盖积精累气，养得气满神全，金光发现，昼夜常明。则内丹就，而身外之丹，亦呈象矣。此内真外 应，必然之理也。待默朝上帝，授以天爵，万神朝礼，能拆天补地，摘星换月，驱雷转斗，呼风唤雨。举心动念，天神地祇，无不听命。这福德，胜是三辈天子，智 慧赛过七世状元。凡俗愚夫，神薄缘浅，皆以先入者为主，自以为已得真传，其实附入旁门而不知，迷入歧途而不醒，反自高自是，满假傲慢而不堪亲。一见其声音 颜色，拒人于千里之外。高人贤士，犹望然去之，而况仙圣乎。吾勉学者，未遇明师时，当虚心下气，积功累德，诸恶莫作，众善奉行，自然遇至人，高明贤士，笃 志恳求，必能抉破一身内外，两层真消息，三个大天机，指日可与仙佛并驾齐驱矣。

Phản hoàn chứng nghiệm thuyết

Phép thất phản cửu hoàn khi ra tay tập luyện, đầu tiên đưa chân âm ở cung Ly thượng khiếu (là nguyên thần) vào trong khí huyệt Nội kim đỉnh, phối hợp với

chân dương ở cung khảm hạ khiếu (là nguyên khí), dùng khí dưỡng thần làm cho thần khí hỗn trộn thành một, dài dặc kín kẽ, tồn vô (nguyên thần) giữ hữu (nguyên khí), dần dần chuyển hóa, ngồi tọa vong lâu dài, kết thành thai tức. Thai tức đã định, hô hấp sẽ dừng lại và chân chủng sinh ra. Hằng ngày giống như vợ chồng giao tình đùa tinh, mềm mại thoải mái. Được vậy, thủy hỏa tự nhiên ký tế (hòa hợp), rùa rắn tự nhiên quấn kết, vận động tứ chi, quán thông trăm đốt, chân khí hun hấp, thấy nóng rực như lửa cháy. Đây là khi chân dương tổ bào (bọc chân dương sơ khai) thông qua tam quan đi qua cửu khiếu. Chỉ cần thủy hỏa hài hòa, không được thái quá hay bất cập. Hỏa quá mạnh sẽ tổn thương đan, không đủ thì đan không thành, đây là hỏa hậu tiểu chu thiên. Điều hòa thỏa đáng, hơi thở tự nhiên, đưa về nguyên hải, ngoại dương tự nhiên rút vào trong bụng, chân hỏa tự nhiên xông lên. Toàn thân mềm mại khoan khoái vô cùng, trong bụng như có con rồng chuyển động. Chân khí thăng giáng, một ngày có vài chục dạng biến hóa. Anh nhi xá nữ tự nhiên giao hoan phối hợp, đây là bước hái âm bổ cho dương, tu luyện ngọc dịch hoàn đan trong thân ta, dùng việc xây nền để luyện kỷ, tích tụ pháp tài vốn có của ta, suốt ngày rong chơi, ngày đêm luôn sáng, và là bậc đầu tiên để thành trường sinh bất tử. Đó chẳng qua chỉ là khí đầy tinh đủ, thần thịnh mà thôi. Xin khuyên người học đạo thành tâm học hỏi tông sư, thiết tha cầu được tâm ấn khẩu quyết, vạch ra hai tầng chân thiên cơ trong ngoài thân. Nội thiên cơ sinh ra ở lò khôn, ngoại thiên cơ phát lên ở đỉnh càn. Sáng suốt ra tay nhanh chóng tu luyện, luyện kỷ đợi thời, chờ nhất dương sinh. Khi xây nền, nhất dương sinh ở dưới cửu địa. Sau khi kết đan, nhất âm sinh trên cửu thiên. Chọn nơi nhập thất là chỗ không một bóng người, gà chó không nghe tiếng, luyện long hổ đại đan này. Bên ngoài cần có tri âm đạo hữu bảo hộ, không cho những kẻ rỗi việc bén mảng, vì e làm kinh động tiêu tán nguyên thần. Người xưa nói: Khi tiếp mệnh chính là lúc tổn thương mệnh. Trước kia nói hòa đồng cùng thế tục, nay nói ẩn lánh nơi thanh tĩnh, vì sao vậy? Luyện kỷ nơi trần tục giúp ta đối cảnh vong tình. Dưỡng khí chốn sơn lâm là luyện hư hợp đạo. Phải hiểu rằng siêu phàm nhập thánh là việc lớn ít có trên đời, cần không được nhiễm chút bụi trần, vạn lo toan đều là không, dứt khoát bỏ tất cả, vĩnh viễn làm khách ngoài thế cuộc, không khởi lên những ý niệm về cuộc đời, không bao giờ hối hận, quên hình tướng không thấy có ta, giữ theo không mà luyện thần. Tạng phủ, xương cốt, huyết mạch toàn thân đều hóa thành khí trong suốt, xuyên qua kim thạch không hề trở ngại. Vào lúc này, thất khiếu phát sáng, ngày đêm đều sáng, tâm như nước lặng, thân như thái hư, đây mới là khí đủ thần toàn, pháp tài rộng mở, mới có thể luyện long hổ đại đan, đi đoạt thiên cơ ngoài thân. Ra tay nắm bắt, hái lấy chân diên ngoài tay ta. Trước lấy rồng phục hổ, kế xua hổ bắt rồng. Nếu biết gom tụ, không để lỡ thời, bình tĩnh nắm vàng nơi đáy biển đưa lên, làm cho nó thông qua Vĩ lư xuyên qua Hiệp tích, lên đến Nê hoàn, hóa thành kim dịch, hạ xuống Trùng lâu, vào thẳng trong Thủy tinh cung, cùng phối hợp với diên hống trong thân ta, chỉ cần phút chốc mà việc gom tụ đã định xong. Chân hỏa xông vào tứ chi, xương thịt toàn thân giống như có lửa đốt dao cắt, vô cùng khó chịu. Chỉ bậc hảo hán vô cùng can đảm lúc này mới không chút dao động. Tuy vậy, nhưng phải cắn chặt răng, kiên trì giữ chủ ý, chịu đựng điều người khác không thể chịu, làm cái việc người ta không thể làm, không màng sinh tử, chịu khổ sở một lúc mà hưởng hanh phúc ức vạn năm. Đề phòng nguy hiểm, tắm gội thân tâm, diên

hống hòa quyện và thủy hỏa giao nhau, trong khoảnh khắc, xương khớp quan khiếu toàn thân giống như hạt đậu rang, nhất tề nổ tung ra. Toàn thân không có máu, tất cả đều đã thoát ra ngoài, hỗn lộn trên thân thành một khối. Dưới chân lưỡi có hai huyệt, trái là Đan tỉnh, phải là Thạch tuyền, đây chính là huyệt Liêm tuyền cũng theo xương mạch nổ tung. Tâm hỏa hạ xuống, thận thủy cuộn lên. Công phu đến đây, linh dịch dưới lưỡi giống như suối lửa bên ngoài, ngày đêm nuốt không hết, vị của nó rất lạ, ngọt hơn đường mật tới 10 lần. Lại có trường hợp vô cùng kỳ diệu, khi bắt đầu ra tay chạm lò, đất sinh ra sen vàng, trên trời rơi xuống móc báu, đột nhiên một giọt chân hống rơi xuống xuyên qua tim lạnh buốt như băng giá, rồi tụ lại trong cung Giao cảm, hòa thành một khối tròn, trong suốt và luôn sáng, và như có ngàn ngàn tiếng trống trận, vạn vạn tiếng sấm rền. Lúc này, nơi thân ta trăm mạch khí huyết đều biến hóa, chớ lo sợ. Chỉ cần nghiến chặt răng, một mực bất động, định tĩnh đến cực độ. Từ trong hư không có khi thấy rồng hổ giao hội, trời đất giao hòa, nhật nguyệt giao cung (như nhật thực nguyệt thực), có khi thấy chúng tiên chư phật đến chúc mừng ta thành đan. Công phu đến lúc này, tất cả những cảnh tượng vui khổ đều hiện cả ra nhưng không được chìm đắm vào chúng, e rằng ngoại tà sẽ hủy hoại công phu tu luyện của ta. Chớ hỏi là chân hay là ảo, ta tự thấy như chưa thấy, nghe như chưa nghe, luôn mọt mực bất động, giữ cho chân tính dương quang yên định thì âm ma tự tiêu tan, diên hống tự hòa hợp. Ba ngày mới sinh thuốc, trong ba ngày hết sức khó chịu, khắp thế giới đều là ma cảnh, bốn bề thần khóc quỷ kêu, tám phương sát khí ngùn ngụt, náo động đến mức trời mờ đất tối. Đây chính là công phu đại khai quan. Đến đây, 10 người thì đã có 9 bị dọa chết khiếp. Phải nhớ rằng đây đều do tam thi hoành hành, âm linh biến hóa ra ảo giác, không đáng quan tâm. Không sợ không lo mới là cái khí cụ của việc tu đạo. Bởi hống tuy hóa thành thần nhưng chính là âm thần. Âm thần vô cùng thiêng, có thể thiên biến vạn hóa, làm hiện ra nhiều cảnh tượng, hại đến sự tu luyện của ta. Nếu có hằng tâm kiên trì, nó sao dám ngang nhiên uy hiếp. người xưa nói rất hay, anh biết được lục thần thông mới thoát khỏi sinh tử, nếu không chớ mong thành đạo. Đây chính là kim dịch hoàn đan.

Hỗn độn hai ngày rưỡi mọi khí đều tương thông, mọi lỗ đều phát sáng, khí đủ thần toàn đến vô cùng, hốt nhiên sôi nổi, nghịch xuất thái dương lưu chân, thoát xác nhập khẩu, trăm vạn long thần đều thất kinh. Đây là thất phản cửu hoàn kim dịch đại đan nhập khẩu. Mới biết mệnh ta do ta không do trời. Tiên kinh nói: Lần đại tử này đến đây mới sống. Lại nói: Chiến một trận mà định được thái bình, tức là bậc này đây. Thuốc chân tử thoát ra nhập vào trong miệng, lập tức chu thiên hỏa phát lên, xương thai hóa thành đống thịt nát. Dương thần thoát khỏi thân thể, không còn gì trở ngại, chuyên tâm bền chí, giữ không dưỡng hư, lấy hư dưỡng thần, thần hóa thành hư, hư hóa thành thần, nghìn vạn biến hóa. Được gọi là toàn chân chán nơi trần thế, tiêu dao động trời, tự có 3000 ngọc nữ đến hầu. Suốt ngày uống rượu tiên, đội hoa tiên, tứ đại vỡ tan, toàn thân trên dưới đều lung linh. Đất trời giao hòa, mặt trăng mặt trời giao ánh sáng. Gió mây tề tựu, rồng rắn quấn kết, 10 ngày nghe mệnh, vạn thần chịu sai bảo, tử quang (ánh sáng tía) ngun ngút, thụy khí (khí lành) mờ mịt, đây là Ngũ long đại triết pháp. Cứ như vậy mà giữ trung ôm nhất, luyện trăm ngày. Trăm ngày này là 10 tháng dưỡng thai. Trăm ngày trong 3 tháng trước huyền quan tự mở. Huyền quan này là chan hỏa thái dương, đốt mở huyền quan trên đỉnh môn

(phần trên trán). Anh nhi hiện hình, kim quang bao khắp thân, hiện ra đất trời nhật nguyệt, rùa rắn rồng hổ, đều là dư khí của đồng diên hống kết thành thần hộ pháp. Đến lúc này, trong miệng mới có càn ngoại hống. Cũng có thể làm cho càn hống hóa thành tử xích kim mà trở thành báu vật chốn trần gian. Lại luyện thêm 6 tháng, thân thể trở thành cao bạc, máu hóa thành dịch trắng, toàn thân tỏa khí thơm ngào ngạt, khí bay ra từ miệng hóa thành mây. Đây là lúc luyện đan thành thục. Một viên càn hống, người uống vào vĩnh viễn bất tử, cũng có thể làm cho người chết sống lại. Luyện đến 10 tháng thai tròn, dương thần thoát xác, một thân có thể hóa thành vạn thân. Dưỡng đến 12 tháng đoạt hết số của trời đất, có thể hóa ra 8 vạn 4 nghìn dương thần, tất cả đều thông linh đạt thánh, ẩn hiện khó lường. Bước dưới nhật nguyệt không đổ bóng, nhập vào kim thạch không trở ngại, thủy hỏa không thể đốt cháy hay nhấn chìm, binh đao không thể sát thương, quỷ thần không thể nhòm ra chỗ ảo diệu của ta. Đế Thích không thể làm chủ sự sinh tử, đây là lúc đại trượng phu công thành danh toại. Khí cơ toàn thân không đây không là đại dược, gà ăn thành phượng, chó nuốt thành rồng, người phàm nếm phải đều được trường sinh. Lý này đến quỷ thần cũng lâu lắm mới rõ. Tiên nói: “Nội đan thành thì ngoại đan tựu”. Nói tu nội cũng là tu cả ngoại. Sao cần phải khổ thêm vì lô hỏa. Tích lũy tinh khí, dưỡng cho khí đầy thần đủ, kim quang hiện ra, ngày đêm luôn sáng thì nội đan thành mà đan ngoài thân cũng tượng hình. Nội chân ngoại ứng này là lý tất nhiên. Đợi đến khi lên chầu thượng đế, nhận được thiên tước, vạn thần thi lễ, có thể rạch trời vá đất, hái sao đổi trăng, dồn lôi chuyển Đẩu, hô mưa gọi gió. Khi khởi lòng động ý thì thần thánh trong trời đất không ai không nghe theo. Phúc đức này hơn cả làm vua ba đời, trí tuệ này hơn cả bảy kiếp trạng nguyên. Những kẻ phàm tục ngu muội, thần mỏng duyên bạc đều cho đầu tiên phải bắt tay vào tu luyện, tự cho rằng mình đã được chân truyền, thực ra sa vào bàng môn mà không biết, mê muội đi vào con đường xấu mà không tỉnh ngộ, ngược lại tự cao tự đại, luôn hết sức ngạo mạn và không chịu thân thiết với ai, vừa ngửi thấy tiếng nói với hương sắc liền lánh xa đến vạn dặm. Cao nhân hiền sĩ thấy như vậy còn cho qua họ, huống là tiên thánh. Ta khuyên người học, khi chưa gặp minh sư nên dằn tâm nén khí, tích lũy công đức, không làm bất cứ điều xấu nào, và chỉ luôn thực hiện mọi điều thiện, tự nhiên sẽ gặp được chân nhân, cao minh hiền sĩ, dốc lòng cầu xin họ tất có thể vạch ra trong ngoài thân hai tầng chân tiêu tức, ba đại thiên cơ, đến một ngày sánh cùng tiên phật.

道身证验说

静中忽闻异香满室，舌涌甘泉，心火下降，暖水上升，黑夜隔壁见针，上达天堂，下通地府，顶上红霞旋绕，眼中电光闪灼。或一气偶冲于心，耳闻狂风飚烈，雨声淋漓，循环不已。青天朗月，雪拥晴空，龙虎际会，日月交光。内 观脏腑，朗如烛照，通体上下，如水晶宝塔。金光罩体，寒泉沥沥，温气绵绵，皆非幻化，尽是真功做出实验，一一皆须认之。降下咽入丹穴，不可吐损，是乃金丹 之根。或肾中真气发泄，上透泥丸，下至涌泉。耳闻千千战鼓，万万雷鸣，狂风揭地，雷光掣天，周天火发，上下通红，穿筋透骨，四肢八脉，处处流通。或迷醉三 五日，恍

惚之间，忽闻天语，觉得心花大开。地理山河，了如指掌。过去未来，天上地下，一切事情无不周知。有时毫光发现，冲出丹房，忽然一性跳出身外，便嫌 四大秽污，此乃阳神出壳之兆，须急收回。照依前诀，演之三年，自然能千万亿化身也。以后百日不食不饥，一日百餐不饱。当十月温养，金液还丹之际，觉得尾闾 有物，直冲夹脊双关。历历有声，逆上泥丸。如有物触脑状，自上腭颗颗降入口中，状如雀卵，味似阳酥，香甜酥美，徐徐咽归丹田。一连九日咽纳不绝。自此以 后，五脏清虚，闭目内观，脏腑历历如烛照，渐次有金光万道，灿烂透出身外。其丹光如火轮云霞，上下盘旋缭绕，笼罩禅座，渐渐引阳神入于大定，而为超凡入圣 之实验，非比喻也。乃真景象也。仙师亲证此异，不敢语人，盖非常人所能见闻之事也。有仙缘道骨，而得遇是书者，则宝之秘之可也。

注：此乃九灵老人研修体证。

Đạo thân chứng nghiệm thuyết

Trong tĩnh chợt nghe hương thơm lạ lan khắp nhà, lưỡi tuôn ra cam tuyền, tâm hỏa hạ xuống, noãn thủy (nước ấm) dâng lên, giữa bóng tối, cách vách tường mà thấy cả cái kim, trên lên đến thiên đường, dưới thông đến địa phủ, trên đỉnh đầu có ráng đỏ xoay quanh, trong mắt lóe lên ánh chớp. Có khi nhất khí chợt xông lên tim, tai nghe cuồng phong gầm rít, tiếng mưa rả rích, dai dẳng không thôi. Trời trong trăng sáng, tuyết phủ thinh không, rồng hổ gặp gỡ, nhật nguyệt giao quang. Bên trong thấy được tạng phủ, sáng như soi đèn, thông suốt toàn thân trên dưới như bảo tháp thủy tinh. Ánh vàng kim bao bọc thân, suối lạnh róc rách, khí ấm miên man, đây đều không phải là ảo giác, mà là sự thể nghiệm từ công phu chân chính, phải luôn đón nhận lấy. Hạ xuống nuốt vào đan huyệt, không được nhả ra mất, nó chính là gốc của kim đan. Có khi chân khí trong thận phát tiết, trên thông đến Nê hoàn, dưới đến Dũng tuyền. Tai nghe ngàn vạn tiếng trống trận, vạn vạn tiếng sấm rền, cuồng phong xé đất, ánh chớp rạch trời, chu thiên hỏa phát lên, trên dưới đều đỏ hồng, xuyên qua gân thấu qua xương cốt, tứ chi bát mạch nơi nơi đều lưu thông. Có khi ngà ngật năm ba ngày, trong khoảng thấp thoáng mịt mờ bỗng nghe tiếng trời, cảm thấy tâm nở bừng như hoa, đất đai sông núi đều rành như bàn tay. Quá khứ tương lai, trên trời dưới đất, mọi việc đều biết cả. Có khi một tia sáng phát ra, phóng ra đan phòng, nhất tính đột nhảy ra ngoài thân, lại còn chê nỗi tứ đại ô uế. Đây là dấu hiệu dương thần xuất xác (ra khỏi vỏ), phải lập tức thu hồi. Theo như khẩu quyết trên thì luyện ba năm tự nhiên có thể có thiên vạn ức hóa thân. Trăm ngày sau này, không ăn cũng không đói, một ngày ăn trăm bữa cũng không no. Lúc ôn dưỡng 10 tháng, kim dịch hoàn đan, cảm thấy Vĩ lư có vật, xông thẳng đến Hiệp tích, Song quan, có tiếng động rõ mồn một và ngược lên Nê hoàn. Nếu có vật chạm vào mềm như não từ trên hàm trên rơi từng hạt vào miệng, dạng như trứng chim sẻ, vị như bơ, thơm ngọt mềm mại rất ngon lành thì từ từ nuốt vào đến Đan điền. Liên tục trong chín ngày không ngừng nuốt lấy. Từ đây về sau, ngũ tạng sạch không, khép mắt nhìn vào trong, tạng phủ rõ rành như có đèn soi, dần có vạn tia sáng vàng kim, rực rỡ chiếu ra ngoài thân. Ánh đan như quầng lửa, như ráng mây chiều, bao bọc xoay tròn trên dưới, che đậy Thần tọa, dần đưa dương thần nhập vào đại định. Đây là sự thể nghiệm về siêu phàm nhập thánh,

không phải lời ví von mà là cảnh tượng chân thật. Tiên sự tự chứng đến sự lạ thường này, không dám nói với người. Đây là điều người phi thường có thể nhìn thấy. Người có duyên tiên cốt đạo và đọc tới sách này là đã được bí quyết vô giá.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng tới của lão nhân Cửu Linh.

关窍秘诀

夫人身后有三关。尾闾、夹脊、玉枕是也。尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍。上行乃是一条髓路。名曰潜溪，又曰黄河。此阳气上升之路。直上至第七节，与内暖两相对处，谓之夹脊关。又上至脑后，谓之玉枕关。此身后三 关也。人身前有三田。泥丸、土釜、华池也。泥丸为上丹田，方园一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所。其穴在眉心，入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入 内一寸为泥丸宫，即上丹田。眉心之下，向口中有二窍。即口内上腭，谓之鼻梁金桥，又日上雀桥。舌下亦有二窍，下通气管喉咙。盖领下硬骨为喉，乃内外气出入 之处也。领下软骨为咽，乃进饮食，通肠胃之所也。其气管有十二节，名日重楼。直下接肺窍以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处也。直下三寸六 分，名曰土釜黄庭宫，为中丹田。左明堂，右洞房，亦是空间一穴，方园一寸二分。乃藏气之所，炼丹之鼎。外与脐门相对，约有三寸六分。故曰 : 天上三十六，地下三十六，至天至地，八万四千里。至心至肾入寸四 分。天心三寸六分，地肾三寸六分。中丹田一寸二分，总计八寸四分。合天地之全数，人身一天地也。脐门内号生门，中有七窍，下通外肾。外肾乃精气走之处。脐 之后，肾之前，中间一穴，名曰堰月炉，又曰气海。稍下一寸二分，名曰华池，乃下丹田藏精之所，采药之处。左明堂，右洞房，亦是虚间一穴，方园一寸二分。此 处有二窍，向上一窍，通内肾。直下一窍，通尾闾。中间名曰 : 玄关。乃无中生有之处。炼精炼到精满气足，自然产出真一之气，玄关自开。又云 : 人身中，有修炼金丹三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外阳而内阴， 中藏元神。为性、汞、龙十天山也。下窍是坎宫肾位，外阴而内阳。中藏元气。为命、铅、虎、气穴也。以及命宫、坤炉、生门、密户皆此一处。人能凭真意，元神，下凝命宫，自然超生了死。此上二窍中间，又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之窟，乃人身之正中在心下脐上黄庭之处，中丹田是也。此乃人一身之关窍也。

Quan khiếu bí quyết

Phía sau thân người có tam quan: Vĩ lư, Hiệp tích, Ngọc chẩm. Vĩ lư nằm ở đầu tận cùng của Hiệp tích, cửa của nó thông vào nội thận. Chạy lên là một đường tủy sống tên là Tiềm khuê (suối ngầm), còn gọi là Hoàng Hà. Đây là con đường để dương khí dâng lên. Thẳng đến đốt thứ bảy, chỗ đối diện với Nội noãn gọi là Hiệp tích quan, lại lên đến sau đầu gọi là Ngọc chẩm quan. Đây là ba cửa trên thân sau. Thân trước có tam điền: Nê hoàn, Thổ phũ, Hoa trì. Nê hoàn là Thượng đan điền, chu vi 1 tấc 2 phân, là một huyệt rỗng, nơi tàng thần. Huyệt nằm giữa hai chân mày, cách vào bên trong 1 tấc là cung Minh đường, lại cách

vào bên trong 1 tấc cùng cung Động phòng, lại vào thêm 1 tấc nữa là cung Nê hoàn, tức là Thượng đan điền. Dưới chỗ giữa chân mày, hướng vào trong miệng có 2 lỗ, ở hàm trên trong miệng gọi là Tỵ lương kim kiều (cầu vàng Sống mũi), còn gọi là Thượng thước kiều. Ở dưới lưỡi cũng có 2 lỗ, bên dưới thông với khí quản, yết hầu. Và xương cứng dẫn xuống là hầu, chỉ chỗ khí trong ngoài vào ra. Xương mềm dẫn xuống là yết, là nơi đưa thức ăn nước uống vào, nơi thông với ruột và dạ dày. Khí quản có 12 đốt, gọi là Trùng lâu, thẳng xuống tiếp với lỗ ở phổi cho đến tim. Dưới tim có một lỗ gọi là Dịch cung, là nơi rồng hổ giao hội. Thẳng xuống 3 tấc 6 phân, gọi là Thổ phủ, Hoàng đình cung, là Trung đan điền, bên trái có Minh đường, phải có Động phòng, cũng là một huyệt rỗng, chu vi 1 tấc 2 phân, là nơi tàng khí, là đình luyện đan, bên ngoài đối diện với Tề môn, cách khoảng 3 tấc 6 phân. Nên nói: Trời lên 36, đất xuống 36, đến trời đến đất là 8 vạn 4 ngàn dặm. Đến tim đến thận là 8 thốn 4 phân. Lên đến thiên tâm 3 tấc 6 phân, xuống đến địa thận 3 tấc 6 phân và chu vi của Trung đan điền là 1 tấc 2 phân, tổng cộng 8 tấc 4 phân. Hợp toàn bộ số của trời đất lại thì thân con người chính là một vòng trời đất. Trong Tề môn là Sinh môn, ở giữa có bảy khiếu, dưới thông đến ngoại thận. Ngoại thận là nơi tinh khí đi. Sau rốn trước thận có một huyệt ở giữa gọi là Yển nguyệt lô, còn gọi là Khí hải. Hơi xuống 1 tấc 2 phân gọi là Hoa trì, là nơi tàng tinh của Hạ đan điền, nơi hái thuốc, trái là Minh đường, phải là Động phòng, cũng là một huyệt rỗng, chu vi 1 tấc 2 phân. Nơi này có 2 lỗ, hướng lên trên 1 lỗ thông với Nội thận, thẳng xuống dưới 1 lỗ thông với Vĩ lư. Ở giữa gọi là Huyền quan, là nơi trong vô sinh hữu. Luyện tinh luyện đến khi tinh đầy khí đủ, tự nhiên sinh ra khí chân nhất. Huyền quan tự mở. Lại nói: Trong thân người có 3 lỗ để tu luyện kim đan, không thể không biết. Lỗ trên cung Ly ở nơi tim, ngoài dương mà trong âm, trong tàng chứa nguyên thần, là Thập thiên sơn của tính, hống, long. Lỗ dưới cung khảm ở vị trí thận, ngoài âm trong dương, trong tàng chứa nguyên khí là khí huyệt của mệnh, diên, hổ. Và Mệnh cung, Khôn lô, Sinh môn, Mật hộ đều là đây. Người ta có thể đưa chân ý, nguyên thần xuống ngưng kết ở mệnh cung, tự nhiên vượt qua sinh tử. Giữa hai lỗ này còn có một lỗ dưỡng thai, là nơi động trống, hố hư vô, là chỗ Hoàng đình trên thận dưới tim ở chính giữa thân người, là Trung đan điền. Đây là lỗ quan trọng trên thân người.

第 二 编

天元大丹二十四节口诀天机目录

第一：还虚天机蛰藏气穴；第二：调药天机风火妙用；第三：产药天机玄窍真种；第四：炼药天机周天火符；第五：止火天机马阴藏相；第六：采大药天机斩断六根；第七：过关天机五龙棒圣；第八：收大红天机卯酉周天；第九： 结胎天机大蛰七日；第十：七返天机玉液还丹；第十一：九还天机金液还丹；第十二：太阳当空天机日月合壁；第十三：得大

丹天机珠落黄庭；第十四：除热天机火 焚禅位；第十五：璇玑停轮天机丹光常明；第十六：超凡入圣天机食绝睡无；第十七：胎圆止火天机神俱六通；第十八：脱胎天机超神内院；第十九：入定上田天机 轰开顶门；第二十：出神天机天花乱坠；第廿一：调神出壳天机打破色身；第廿二：收摄金光天机形神俱妙；第廿三：身外有身天机三年乳哺；第廿四：炼虚合道天 机九年面壁。

Chương II: Thiên nguyên đại đan nhị thập tứ tiết khẩu quyết thiên cơ mục lục – Mục lục 24 phần khẩu quyết thiên cơ về thiên nguyên đại đan

1. Hoàn hư thiên cơ trập tàng khí huyệt; 2. Điều dược thiên cơ phong hỏa diệu dụng; 3. Sản dược thiên cơ huyền khiếu chân chủng; 4. Luyện dược thiên cơ chu thiên hỏa phù; 5. Chỉ hỏa thiên cơ mã âm tàng tướng; 6. Thái đại dược thiên cơ trảm đoạn lục căn; 7. Quán quan thiên cơ ngũ long bổng thánh; 8. Thu đại hồng thiên cơ mão dậu chu thiên; 9. Kết thai thiên cơ đại triết thất nhật; 10. Thất phản thiên cơ ngọc dịch hoàn đan; 11. Cửu hoàn thiên cơ kim dịch hoàn đan; 12. Thái dương đương không thiên cơ nhật nguyệt hợp bích; 13. Đắc đại đan thiên cơ chu lạc Hoàng đình; 14: Trừ nhiệt thiên cơ hỏa phần thiền vị; 15. Toàn cơ đình luân thiên cơ đan quang thường minh; 16. Siêu phàm nhập thánh thiên cơ thực tuyệt thùy vô; 17. Thai viên chỉ hỏa thiên cơ thần câu lục thông; 18. Thoát thai thiên cơ siêu thần nội viện; 19. Nhập định thượng điền thiên cơ oanh khai đỉnh môn; 20. Xuất thần thiên cơ thiên hoa loạn trụy; 21. Điều thần xuất xác thiên cơ đả phá sắc thân; 22. Thu nhiếp kim quang thiên cơ hình thần câu diệu; 23. Thân ngoài hữu thân thiên cơ tam niên nhũ bộ; 24. Luyện hư hợp đạo thiên cơ cửu niên diện bích.

百日筑基

初节炼精化气功夫，名日小成筑基。

夫筑基之功，调药补精，炼精化气。收心以还虚，即收神固精养气之诀也。身内精气充实，骨髓坚强，方可入室下功，而求返还之道也。养气固精，及止念方敬，观心存诚之功。从晨至暮，涤滤洗心，退藏于密，回风混合，心目内 观，主静立极，不使有一毫之累，留于方寸。涵养于不有不无之中。外无所着，内无所思，空空洞洞，虚虚灵灵，心不得随缘而放驰也。昔日逢师传口诀，只教凝神 入气穴，正谓此也。气穴即命门，正在脊骨第七节之下，脐后肾前，前七分，后三分，两肾中间，左属水，右属火。其中空悬一穴，上通泥丸，下贯涌泉，为先天大 道之祖，逐日生气之根，产铅之地。而千变万化之道，神妙莫测之机，尽从此出。故日：此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。道家曰气穴，

医家曰命门。命门旺，十二经皆旺。命门衰，十二经皆衰。命门生，则人生。命门绝，则人死矣。

注：此乃尹喜真人研修体证

Bách nhật trúc cơ

Công phu bước đầu luyện tinh hóa khí gọi là Tiểu thành trúc cơ. Công phu xây nền là điều dược bổ tinh, luyện tinh hóa khí, thu tâm hoàn hư, là bí quyết để thu thần, củng cố tinh, dưỡng khí. Tinh khí trong thân đầy đủ, xương tủy cứng rắn mới có thể nhập thất luyện công, cầu đạo phản hoàn. Dưỡng khí cố tinh và ngưng niệm phải nghiêm túc, quán tâm tồn thần cần chuyên công. Từ sáng đến chiều tối, tẩy gội lo toan trong lòng, lui về tàng ẩn nơi kín đáo, hồi phong hỗn hợp, tâm mục nội quán, giữ cho cực tĩnh, không để có chút hệ lụy vương víu trong lòng. Hàm dưỡng trong cái không hữu không vô. Ngoài không chấp điều gì, trong không suy tư việc chi, trống trống rỗng rỗng, hư hư linh linh, tâm không được bôn ba theo duyên. Xưa gặp thầy truyền cho khẩu quyết, chỉ cho việc ngưng thần vào khí huyệt, chính là điều này đây. Khí huyệt tức là Mệnh môn, ở ngay dưới đốt sông thứ 7, sau rốn trước thận, cách trước 7 phân, cách sau 3 phân, giữa 2 thận, trái thuộc thủy, phải thuộc hỏa. Giữa khoảng trống có 1 huyệt, trên thông tới Nê hoàn, dưới xuyên suốt Dũng tuyền, là tổ tiên của đại đạo tiên thiên, là gốc sinh ra khí thường ngày, là nơi sinh ra diên. Và đạo thiên biến vạn hóa, huyền cơ thần diệu khó đoán đều từ đây ra. Nên nói: Đây không phải lỗ phàm, càn khôn hợp thành gọi là Thần Khí huyệt, bên trong có khảm ly tinh. Đạo gia gọi là khí huyệt, thầy thuốc gọi là Mệnh môn. Mệnh môn vượng thì 12 kinh mạch đều vượng. Mệnh môn suy thì 12 kinh mạch đều suy. Mệnh môn còn hoạt động thì người sống, Mệnh môn ngưng thì người chết.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Doãn Hỉ

最初还虚蜇藏气穴

入室下功，而求返还之道。必须静室端坐，返观内照，凝神入于命门之地。知不守，先存后亡，虚心凝神，不着色相，不落空亡。虚灵不昧，存养寂照，以三炷香为度。但觉呼吸和缓，空洞畅快，即是真正存神达化之功。行不过七 七日，水火交而真阳产矣。凝照三月，方可近内渐凝渐住而结丹。凝照百日，方能透关过窍。心止于脐下，曰凝神。气蛰脐下，曰胎息。心息俱伏藏于脐下，守其清 静自然，曰勿忘。其顺清静自然，曰勿助。总以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，沉之又沉，渐渐心息相依，神气融合，不觉恍然阳生， 而人如醉矣。

注：此乃守阳真人研修体证

Tối thừa hoàn hư trập tàng khí huyệt

Nhập thất luyện công, cầu đạo phản hoàn, phải ngồi ngay ngắn trong gian phòng yên tĩnh, phản quang nội chiếu, ngưng thần nhập vào chỗ Mệnh môn. Không để trí(Thức Thần, Vọng Tâm) giữ vào đó, cứ để trước còn sau mất, hư tâm ngưng thần, không chấp sắc tướng, không rơi vào không vong. Hư linh mà không mờ tối, tồn dưỡng tịch chiếu, hết ba lò hương là được. Khi cảm thấy hơi thở hài hòa chầm chậm, sướng khoái như ở nơi hang sâu thái hư, đó mới là công phu tồn thần đạt hóa chân chính. Luyện không quá bảy bảy 49 ngày, thủy hỏa giao nhau và chân dương sinh ra. Ngưng chiếu trong ba tháng mới được

dần ngưng dần trụ vào bên trong mà kết đan. Ngưng chiếu trăm ngày mới thông qua các quan các khiếu. Dừng tâm trí dưới rốn gọi là ngưng thần. Khí náu dưới rốn gọi là thai tức. Tâm và tức đều tàng phục dưới rốn, giữ thanh tĩnh tự nhiên, như vậy gọi là không lơ là; thuận theo sự thanh tĩnh tự nhiên gọi là không nôn nóng. Luôn lấy hư không làm nơi tàng tâm, ấy sự mơ hồ trầm mặc làm chỗ nghỉ ngơi thần, ba lần bảy lượt, ắng rồi ại lắng, trầm rồi ại trầm, dần dần tâm tức dựa vào nhau, thần khí dung hợp, bất giác sinh ra dương, và người như say.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Thủ Dương.

绝食腥荤香辣

入手下静，先绝食腥荤香辣之物。盖腥荤之物，味主沉浊，食之必至后天之气粗，而难伏。香辣之物，性主轻浮，食之必至先天之气散而不聚。要知存乎理者，禁食腥荤香辣，专持清斋素食淡饭，以除原味。不食过饱，过饱则伤 神。不食过饥，过饥则伤气。饮食要调合得中，饥则加餐，食可则止。此节即饮食之道，后世修真，不可不知也。

注：此乃上阳子研修体证

Tuyệt thực tinh huân hương lạt – Không ăn món có vị tanh và cay nồng

Bắt tay vào giữ tĩnh, đầu tiên tuyệt đối không ăn món có vị tanh và cay nồng. Bởi thức tanh vị của nó chủ về chìm đục, ăn vào tất làm nặng thêm khí hậu thiên nên khó hàng phục nó. Thức cay nồng tính chủ về nhẹ nổi, ăn tất làm khí tiên thiên tản đi không tụ được. Phải biết giữ theo ý, cấm ăn món tanh và cay, chuyên ăn cơm nhạt món chay để trừ đi sự thèm ăn. Không ăn quá no, quá no tổn thương thần. Không ăn quá đói, quá đói sẽ tổn thương khí. Ăn uống phải vừa phải hài hòa, đói thì ăn, ăn đủ phải biết thôi. Phần này là đạo lý ăn uống, người tu chân đời sau không thể không biết.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Thượng Dương tử

收心炼己口诀

入手修真，总以炼心为主。专看念头起时，坚持正觉，使杂念扫除，而皈于一念。主静立极，还虚入定，扫除三心，灭尽四相，直待心地静后，性天清凉，凝神入定，一心默守，阖辟之机。出入之数，二呼气机辟开，一吸气机阖 住，神存气穴，存想呼吸之气。由督脉上，如红日上升乾顶。似浩月，由任脉下降坤炉。一数记十数，十数记百数，千万之数无差。摄心在数，务令念不散，意不 乱，心息相依而同行，此是心猿牢拴，意马高拴。古人云 : 真意往来无间断，知而不守是功夫。着意头头错，无为又落空。从有心 化为无心，使心体空空洞洞，虚虚灵灵，则无生灭。欲除妄念，先持正觉，有觉自然无念，无念积习纯熟，可致无梦。无梦则心死神活，现在之大事也。盖心不炼则 神不定，性光必摇。意不炼则情不死，而命根不固。必须灭尽心头之火，消尽无穷之欲。时时一真内守，处处万缘皆空，而性天清凉，方不为欣喜所迷，此炼己之功 耳。故曰 : 未炼还丹先炼己，炼己纯熟而后还丹。收回来须放下，久久行持焉

有不存者乎。

注 : 此乃正阳祖师研修体证

Thu tâm luyện kỷ khẩu quyết

Bắt tay vào tu chân, luôn phải xem luyện tâm là điều chủ yếu. Chuyên chú theo dõi khi ý niệm khởi ên phải kiên trì giữ chính niệm, làm cho tạp niệm bị quét sạch và quay về với nhất niệm. giữ cho cực tĩnh để hoàn hư nhập định, quét sạch tam tâm, diệt trừ tứ tướng, luôn giữ cho tâm thanh tĩnh, sau đó tính trời trong trẻo, ngưng thần nhập định, một lòng im lặng giữ gìn, theo cơ lý đóng mở. Số của sự xuất nhập, hai là tở ra khí cơ mở ra, một à hít vào khí cơ đóng lại, thần tồn nơi khí huyệt, tồn tưởng về khí hô hấp. Từ trên Đốc mạch như mặt trời dâng lên đỉnh càn, như mặt trăng sáng từ dưới Nhâm mạch đi xuống khôn lô. Từ số một đến số mười, từ số mười đến số trăm, đến số ngàn vạn cũng vậy không khác đi. Tập trung tâm trí vào việc đếm, giúp niệm không phân tán, ý không rối bời, tâm tức nương vào nhau cùng song hành. Đây là nhốt vượn tâm, cột mã ý. Người xưa nói: Chân ý đến đi không gián đoạn, biết mà không giữ chính là công phu. Ý chấp trước luôn sai lạc, muốn vô vi lại rơi vào rỗng tuếch. Phải từ hữu tâm hóa ra vô tâm, làm cho tâm trống không, hư linh sẽ không còn sinh hay diệt. Muốn dứt bỏ vọng niệm, đầu tiên giữ lấy chính giác, đến lúc tự nhiên cảm thấy vô niệm, vô niệm lâu dần thành thuần thục, có thể đạt đến vô mộng. Đã vô mộng thì tâm chết mà thần sống, thực hiện dược việc lớn. Bởi tâm không luyện thì thần không định, tính quang tất dao động. Ý không luyện thì tinh không chết đi, và gốc mệnh không vững. Nên cần diệt hết hỏa trong đầu trong tim, trừ sạch mọi dục vọng. Luôn luôn một lòng giữ lấy chân nhất, luôn thấy vạn duyên đều là không, và tính trời trong trẻo, có vậy mới không bị sự vui mừng làm mê muội. Đây là công phu luyện kỷ. Cho nên nói: Trước khi luyện hoàn đan, đầu tiên phải luyện kỷ, luyện kỷ thuần thục rồi sau mới hoàn đan. Thu hồi lại rồi phải buông ra, lâu dần theo đó, có mà không tồn giữ.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của sư tổ Chính Dương

回光返照天机

内炼之道，至简至易，惟欲降心火入于丹田耳。盖丹田乃坎宫属水，心乃离宫属火。火入水内则水火交，而真阳产矣。古人谓之心肾，非坎离也。正阳真人曰 : 降心火，是南辰移入北辰位。石杏林云 : 以神皈气内丹道自然成。刘海蟾曰 : 我悟长生理，太阳伏太阴。许旌阳云 : 与君说破我家风，太阳移在明月中。王重阳祖师曰 : 初筑基之时，先将上窍之神，沉潜在下窍气穴之中。心息相依，使真意 常觉。一呼一吸，往来造化炉中。久久纯熟，自然火从脐下发，虎向水中生，不归中而自皈中。初守脐下一窍，回光返照原是一团黑球，如月之阴魄，纯阴之地。日 月被此离火凝照，箕风吹嘘，自然黑中生白，水里火发，温暖之气，旋绕气穴，而为真阳初动，无中生有。又曰 : 纯阴之下，须用风火锻炼，右得阳气发生。此皆发明存养一点虚无元神，下藏于气穴之内，谓之送皈土釜，牢封固是也。先天元神虚灵性光，安于其中，如龟之藏，如蛇之蛰，勿忘勿

助，若存若亡，久而呼吸相含，神气相抱，自然玄关窍开，而真种产矣。

注 : 此乃白玉蟾研修体证。

Hồi quang phản chiếu thiên cơ

Đạo ý về nội luyện vô cùng đơn giản và dễ hiểu, chỉ là phải đưa tâm hỏa vào Đan điền. Bởi Đan điền là cung khảm thuộc thủy, tâm là cung ly thuộc hỏa. Hỏa nhập vào trong nước thì thủy hỏa giao nhau và chân dương sinh ra. Người xưa gọi đó là tâm thận, không phải là khảm ly. Chính Dương chân nhân nói: Hang tâm hỏa là dời sao Nam thần vào vị trí sao Bắc thần. Thạch Hạnh Lâm nói: Đưa thần vào trong khí đan đạo tự nhiên thành. Lưu Hải Thiềm nói: Ta đã ngộ ra cái lý của sự trường sinh, (đó là) thái dương hàng phục thái âm. Hứa Tinh Dương nói: Nói rõ cùng anh bí quyết của ta, mặt trời dời vào trong trăng sáng. Vương Trùng Dương sư tổ nói: Khi bắt đầu xây nền, đầu tiên đưa thần ở Thượng khiếu vào ẩn náu không khí huyệt Hạ khiếu. Tâm tức tương y (dựa vào nhau) làm cho chân ý uôn cảm nhậm được. Một hô (thở ra), một hấp (hít vào), đến đi trong lò tạo hóa. Lâu dần thuần thục, tự nhiên hỏa từ dưới rốn phát ra, hổ sinh vào trong nước, không đưa về giữa mà tự quay về giữa. Ban đầu giữ nhất khiếu dưới rốn, hồi quang phản chiếu, hóa ra là một khối cầu đen, như âm hồn của trăng, là chỗ thuần âm. Nhật nguyệt bị ly hỏa này chiếu, tốn phong thổi, tự nhiên trong đen sinh trắng, trong nước phát ra lửa, khí ấm áp nhiễu quanh khí huyệt, đây là chân dương bắt đầu động, trong vô sinh hữu. Lại nói: “Duwosi thuần âm nên dùng phong hỏa hun luyện sẽ được dương khí sinh ra.” Đây đều nói rõ việc tồn dưỡng chút nguyên thần hư vô, ẩn xuống trong khí huyệt, gọi là đưa trở về Thổ phũ, đóng giũ kiên cố. Tính quang hư linh của nguyên thần tiên thiên ở yên bên trong như rùa tàng ẩn như rắn náu mình, chớ nôn nóng chớ lơ là, như còn như mất, lâu dần hô hấp thành một, thần khí quyện nhau, tự nhiên lỗ Huyền quan mở và chân chủng sinh ra.

Chú: Đây là nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Bạch Ngọc Thiềm

文武风火妙用

入手功夫，每当半夜子时以后，虚极静笃，天然醒觉，一阳来复，外肾兴起之时，元精吐露，外药发生之际，即当行调药之功，运动风吹火炼之玄机。夫风者，呼吸之气。火者，虚灵之神。文者，无为之风火。武者，有为之风火。 盖无为之文风文火，用在调外药前后两头。而有为之武风武火，用在调外药元精正旺之时。盖真气动时，最易下流顺出，必用真意眸光，凝入命宫气穴之中主照经 慑，真气即下行，而化为元精。非呼吸之息，以风助火，以火销金，而元精必不能复化为元气，归宿坤炉本宫之中矣。然用呼吸之息，在丹田之中一出一入，必须提 起精神，目光窥定，一意不散，万缘皆空，鼓动巽风，扇开炉焰，使息息皈根，方合猛熟急烹炼之神功。而炉中之意，切莫著于呼吸，只专意于元气，不过借呼吸之 机，以为采取烹炼之旨也。

注 : 此乃邱祖研修体证。

Văn vũ phong hỏa diệu dụng

Bắt tay vào luyện công, mỗi lần đến giữa đêm sau giờ tý, hư tĩnh cực độ, tự nhiên tỉnh ra, nhất dương trở lại. Kh ngoại thận hưng khởi là lúc nguyên tinh thoát ra, ngoại dược phát sinh, phải tiến hành công phu điều thuốc, vận động huyền cơ gió thổi lửa luyện. Phàm, gió là khí hô hấp. Hỏa là thần hư linh. Văn là phong hỏa dạng vô vi. Vũ là phong hỏa dạng hữu vi. Và văn phong văn hỏa vô vi dùng điều hòa hai lúc đầu và sau của ngoại dược. Vũ phong vũ hỏa hữu vi dùng điều ngoại dược khi nguyên tinh đang vượng. Khi chân khí động, rất dễ chảy xuống thuận đó đi ra luôn, nên phải dùng chân ý mâu quang (ánh mắt) ngưng nhập vào trong khí huyệt Mệnh môn. Kiên trì quán chiếu vượt qua nỗi lo lắng thì chân khí đã đi xuống sẽ hóa thành nguyên tinh. Đó không phải là khí có từ hô hấp. Dùng phong trợ hỏa, dùng hỏa luyện kim, nguyên tinh tất không thể lại hóa thành nguyên khí, quay về bản cung lò khôn. Nếu dùng hơi thở hô hấp, trong Đan điền cứ một ra một vào, tất phải nâng cao tinh thần, ánh mắt cố định tập trung, nhất ý không tán loạn, vạn duyên đều là không, động lên gió tốn, quạt bùng lửa lò, làm cho từng hơi từng hơi thở quay về gốc, mới phù hợp với thần công được luyện thuần thục mạnh mẽ. Và ý trong lò không chấp vào hô hấp, chỉ chuyên ý ở nguyên khí, chẳng qua là mượn cơ chế hô hấp để chỉ việc hái lấy và nung luyện.
Chú: Đây là nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Khâu tổ.

神蜇气海

当行神住下田之功，将虚无元神，轻轻送入真人呼吸之处，蜇藏于坤炉之中。主静立极，沉之又沉，静之又静，不有不无，先存后亡，直将身心沉静到无有之乡。此时一点真意，虚灵性光，潜藏于深渊九泉之下，伏而不动，化为无 有，如龟藏蛇蜇，神气相抱，永镇下田，谓之己土一到，即入杳冥者也。后天息住，先天气接，玄关窍开，而真种产矣。

注 : 此乃吕祖研修体证。

Thần triết khí hải

Khi tiến hành công phu trụ thần ở Hạ điền, nhè nhẹ đưa nguyên thần hư vô nhập vào nơi hô hấp của chân nhân, ẩn tàng trong khôn lô. Giữ cực tĩnh, lắng rồi lại lắng, tĩnh rồi lại tĩnh, không hữu không vô, trước còn sau mất, cho đến khi thân tâm chìm lắng vào chốn gốc cội của hữu vô. Lúc này, một chút chân ý, tính quang hư linh tiềm tàng dưới cửu tuyền thẳm sâu, ẩn náu và bất động, hóa thành vô hữu, như rồng ẩn rắn náu, thần khí bao bọc lẫn nhau, giữ yên ở Hạ điền, gọi là kỷ thổ một khi đến sẽ nhập vào cõi mịt mờ sâu thẳm. Hơi thở hậu thiên ngừng, khí tiên thiên nối tiếp, lỗ Huyền quan mở ra và chân chủng sinh.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Lã tổ

动静无偏

清静无为之功，动静失宜，则有阴阳偏盛之患。盖动极当静，不静则阳盛而伤神。静极当动，不动则阴盛而伤气。总在戊己二土交合成圭，动静循环，而不临于一偏，则得之矣。古人云 : 世有性功足，而命功亏。纵

能养至丹田如朗月，必不能炼至龟缩不举。世有命功足，而性功亏，纵能炼到龟缩不举，必不能养至丹田朗月生辉。惟双修无偏，性命功均，功到时至，，则无阴阳偏盛之患。自然马阴藏相，而丹光生辉，丹田如皓月之印者乎。

注 : 此乃赵蓬莱研修体证。

Động tĩnh vô thiên

Luyện công phu thanh tĩnh vô vi, nếu động tĩnh không phù hợp sẽ mắc vào sự thiên lệch về âm dương. Bởi động cực thì nên tĩnh, không tĩnh, dương thịnh và tổn hại thần. Tĩnh cực nên động, không động, âm thịnh và tổn thương khí. Đều nằm ở chỗ Mậu kỷ nhị thổ giao hợp thành Khuê, động tĩnh tuần hoàn và không thiên về bên nào thì được. Người xưa nói: Đời có người công phu về tính đã đủ mà công phu về mệnh còn khiếm khuyết, dù có thể dưỡng đến mức Đan điền như trăng sáng tất cũng không thể luyện đến mức rùa co vào không ngẩng lên nữa. Đời có người công phu về mệnh đủ mà công phu về tính còn thiếu, tuy có thể luyện đến độ rùa co vào không ngẩng lên nữa mà cũng không thể dưỡng cho Đan điền sáng tỏ như trăng.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng củaTriệu Bồng Lai

武火妙用

当武火烹炼之际，鼓动巽风，扇开炉焰，心力提起，目光射定，一意不散，万虑皆空，存相丹田气穴之中，火焰腾腾，光耀烈烈，如分金炉中一般，抽动风匣，炭燃焰生，以为采取烹炼之具，将向外发生之慧命金精，摄皈本位，直 至机回气转，外肾消缩净尽。然后再烹再炼，元精尽化为元气，自有一阵天朗气清之景。即当止住，武火之真侯也。

注 : 此乃郝祖太古真人研修体证。

Vũ hỏa diệu dụng

Khi dùng vũ hỏa nung luyện, dấy động gió tốn, quạt bùng lửa lò, nâng cao tâm lực, ánh mắt nhìn cố định, ý chuyên nhất không tán loạn, mọi lo phiền đều sạch không, tồn tướng trong khí huyệt Đan điền, lửa cháy bừng bừng, ánh sáng rực rỡ nóng bỏng, như trong lò nấu kim. Động thùng gió thì than cháy lửa bùng, đó là chỗ dựa để thái thủ nung luyện, gôm nắm tuệ mệnh kim tinh đã sinh ra ngoài đưa về bản vị (vị trí vốn có), cho đến khi cơ hồi khí chuyển, ngoại thận co lại, hoàn toàn tĩnh lặng. Sau đó, lại nung lại luyện cho nguyên tinh hóa cả thành nguyên khí, tự nhiên hiện ra cảnh trời trong gió mát. Lúc này nên dừng lại, đây là chân hậu của vũ hỏa.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Hác tổ thái cổ

文火妙用

此调外药叫间用武火锻炼，元气皈宿本宫，即当止住有为之风火。再用无为之神火，时刻温养，以真意轻轻主照，若存若亡，勿今间断。安

神于气穴之内知而不守，使自然之吹嘘，绵绵不绝，念兹在兹，先存后亡，而入于混沌杳冥 者也。吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之气机。神不离于气穴，自然往来无穷。行住坐卧，不离方寸之地，盖文火温养，是处常也。武火锻炼，是达变也。又曰 : 武火烹炼，文火沐浴，炼精化气，俱是文武二火用事者也。

注 : 此乃华阳禅师研修体证。

Văn hỏa diệu dụng

Khi điều ngoại dược thì dùng vũ hỏa luyện, nguyên khí trở về bản cung phải ngưng ngay phong hỏa hữu vi, rồi dùng thần hỏa vô vi ôn dưỡng liên tục. Dùng chân ý nhẹ nhàng quán chiếu như còn như mất, không được gián đoạn. An được thần vào trong khí huyệt, biết có mà không giữ, để tự nhiên hà thổi, dằng dặc không dứt, giữ niệm ở yên một nơi, trước còn sau mất, nhập vào cõi hỗn độn tối tăm sâu thẳm. Khí thổi vào là khí hậu thiên, dẫn động khí cơ tiên thiên. Thần không rời khỏi khí huyệt, tự nhiên đến đi không dứt. Hành trụ tọa ngọa (đi đứng ngồi nằm) không chút xao nhãng, bởi ôn dưỡng bằng văn hỏa là việc thường xuyên. Còn nung luyện bằng vũ hỏa là để đạt đến sự biến đổi. Còn nói: Vũ hỏa nung luyện, văn hỏa mộc dục, luyện tinh hóa thành khí, có cả hai sự dụng hỏa: dụng văn và vũ hỏa.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của thiền sư Hoa Dương.

种采炼养调外药天机

入手调药补精，名曰勒阳关。有种采炼养，四字口诀。夫种者，凝神入气穴，使心力目光，返观内照，凝聚下田，静之又静，沉之又沉，直沉静到无有之乡深入寂灭场，入于混沌，忘人无我，谓之虚极静笃是也。只待混沌开基，元 气发动，化为元精，冲动阳关，胀满难禁，令人姿情纵欲，此归坚持正觉，速行采炼之法。若有迟误，外药走脱，精败气耗，而静功难行，岂不悲哉。又云 : 主修真之士，必须先虚心实腹，方可祛病延年，长生住世，仙道岂有不成乎。

注：此乃重阳祖师研修体证。

Chủng thái luyện dưỡng điều ngoại dược thiên cơ – Trồng hái, luyện dưỡng điều ngoại dược

Ra tay điều thuốc bồi bổ tinh, gọi là Lặc dương quan, có khẩu quyết về bốn chữ chủng (trồng), thái (hái), luyện, dưỡng. Trồng là ngưng thần nhập vào khí huyệt, làm cho tâm mạnh mắt sáng, phản quang nội chiếu, ngưng tụ ở Hạ điền, tĩnh rồi lại tĩnh, lắng rồi lại lắng cho đến khi lắng tĩnh đến gốc cội của vô hữu, nhập sâu vào nơi tịch diệt, nhập vào sự hỗn độn, quên người quên ta, đó gọi là cực hư cực tĩnh. Chỉ đợi mở nền hỗn độn thì nguyên khí phát động, hóa thành nguyên tinh, động dội Dương quan, căng trướng khó chịu, làm người ta muốn buông tuồng theo tình dục. Lúc này, quay lại kiên trì chính giác, nhanh chóng tiến hành phép hái luyện. Nếu chậm, ngoại dược sẽ đi mất, tinh bại khí hao, và công phu tĩnh luyện cũng khó thành, há không đáng buồn ư. Lại nói: Người kiên trì tu chân, trước tiên cần làm trống lòng mà đầy bụng mới trừ được bệnh

tật kéo dài tuổi thọ, trường sinh trên đời, vậy tiên đạo sao có thể không thành.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của sư tổ Trùng Dương.

采药天机口诀

所谓采者何也？祖师答曰 : 直待混沌开基，一阳来复，外肾兴起，活子时到此，即回光返照，神住气穴。一呼一吸之巽风，逆吹命宫之离火，扇开炉焰，而炉中之意，切莫著于呼吸，专意于元气。诀曰 : 要知采时之呼吸，而吸则有心，呼出无意，心力提起，目光射定，一丝不挂，万缘皆空，是用吸不用呼。而呼出乃后随之而已。或十息，或数十息，以外肾消缩净尽为止。阳物绝无动机，谓之采药皈炉，元精归还本位也。又曰 : 时至神知，始举即采则易伏，倘睡浓觉迟，阳壮性烈。不能强采久战， 以伤其气。只凝神照定阴晓一脉，将身心放下，忘形无我，使息息归根，自吹自嘘，待旺际将衰，欲回未消之际，不过吸提三五息之顷，即将元气收回净尽，药即皈 炉，即当止住采取之武火，接行半文半武之火，锻炼之法也。

注 : 此乃马祖丹阳研修体证。

Thái dược thiên cơ khẩu quyết

Thế nào gọi là hái? Sư tổ trả lời: “Cứ đợi hỗn độn mở ra, nhất dương trở lại, ngoại thận hưng khởi, là đến giờ hoạt tý, thì hồi quang phản chiếu, thần trụ ở khí huyết. Gió tốn một hô một hấp thổi ngược ly hỏa ở Mệnh cung, quạt bùng lửa lò. Nhưng ý trong lò không được chấp vào hô hấp, mà chuyên ý ở nguyên khí. Bí quyết là: Phải hiểu việc hô hấp lúc hái, hấp thì hữu tâm mà hô thì vô ý, tâm lực nâng cao, mục quang chiếu định, không chút vương vấn, vạn duyên đều là không, đây là dùng hấp mà không dùng hô. Và thở ra chỉ là việc theo sau mà thôi. Có khi 10 hơi, khi vài chục hơi, cho đến khi ngoại thận co lại thật tĩnh thì thôi, dương vật tuyệt đối không động, gọi là hái thuốc đưa về lò, nguyên tinh quay về bản vị. Còn nói: Đến lúc thần sẽ biết, ban đầu hưng khởi lập tức hái thì dễ phục được, nếu ngủ say chậm phát hiện ra thì dương quá mạnh tính quá gay gắt, không thể cố gượng hái mà giao chiến lâu để làm tổn thương khí. Chỉ nên ngưng thần chiếu định vào một mạch Âm hiểu, thả lỏng thân tâm quên hình quên ta, đưa hơi thở quay về gốc, tự thổi tự quạt, đợi quá vượng sẽ đến lúc suy, muốn quay lại lúc đầu, chỉ cần trong năm ba tức (hơi thở) sẽ thu nguyên khí về tĩnh cực, thuốc lại trở về lò. Lúc này nên dùng vũ hỏa thái thủ mà tiến hành hỏa ở mức nửa văn nửa vũ, thực hiện việc đoạn luyện.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Mã tổ Đan Dương.

炼药天机口诀

所谓炼者何也？答曰 : 药即皈炉，速行锻炼之法。炼药真诀是呼吸并用。神存气穴，停其自然 之息，以烹以炼，升则有心，降则有意，吸谓采取，呼谓烹炼。总要悠扬条畅，切忌猛烈短促。以三十六息为度，或七

十二息亦可。将丹田气机扇开，炼得丹田自吹 自嘘为止。从有心，以至於无心，由有为之呼吸，以至于无为之吹嘘，元精尽化为元气。皈宿于命宫，谓之炼也。此时炼药以后之文火，要多做百十息之久，方可宴 息而卧，归入混沌。若罢功太早，而真精不能尽化成气

Luyện dược thiên cơ khẩu quyết

Thế nào gọi là luyện? Đáp: Thuốc đã quay về lò, nhanh chóng thi hành phép đoạn luyện (luyện). Chân quyết luyện thuốc là dùng cả hô và hấp. Thần tồn nơii khí huyệt, dừng hơi thở tự nhiên để nung luyện. Thăng lên thì hữu tâm, giáng xuống thì hữu ý, hít vào gọi là thái thủ, thở ra gọi là nung luyện. Tóm lại cần dài lâu lớp lang, kỵ mạnh mẽ ngắn vội. Khoảng 36 tức là vừa, có khi 72 tức cũng được. Quạt mở khí cơ ở đan điền, luyện cho đan điền tự hà thổi thì dừng. Từ hữu tâm đến vô tâm, từ hô hấp hữu vi đến hà thổi vô vi, nguyên tinh hóa cả thành nguyên khí, quay về ngụ nơi Mệnh cung. Đó gọi là luyện. Văn hỏa dùng sau khi luyện dược, lúc này phải lâu hơn 110 tức mới được ngưng và nằm quay về hỗn độn. Nếu ngưng công phu quá sớm thì chân tinh không thể hóa hết thành khí, cuối cùng bị mất đi.

文火温养口诀

所谓养者何也？答曰 : 止住有为之呼吸，用自然之吹嘘，熏蒸温养，始而有觉有照，而无为 也。虚心安神于气穴，时时以真意守之，缓缓以呼吸嘘之，似炉中火种，绵绵不绝，悠悠常存，心息相依，神气相注，不存而知守，不息而自嘘，神气皆皈静定，不 知不觉，入于混沌杳冥中矣，此谓之温养。又谓之沐浴，文火是也。如此夜夜勤行，日日寂照，少年不过月余，中年不过百日，衰老不过期年，自然而然，不知不 觉，无中生有，天机发动，方到呼吸，顿然倒回气海。玄关窍开，真种产出之时，接行周天火符，炼成大药，超凡而入圣矣。

注 : 此乃王祖玉阳研修体证。

Văn hỏa ôn dưỡng khẩu quyết

Thế nào gọi là dưỡng? Đáp: Ngưng hô hấp hữu vi, dùng sự hà thổi tự nhiên để hun hấp ôn dưỡng, bắt đầu có cảm giác, có chiếu thấy nhưng vô vi. Làm trống tâm, an thần nơi khí huyệt, luôn dùng chân ý giữ lấy, chầm chậm dùng hô hấp thổi nó, tựa như mồi lửa trong lò, dằng dặt không dứt, thường tồn dài lâu, tâm tức nương nhau, thần khí quyện nhau, không có mà biết giữ, không thở mà tự thổi, thần khí đều trở về tĩnh định, vô tri vô giác nhập vào trong chỗ hỗn độn thấp thoáng mịt mờ. Đây gọi là ôn dưỡng, còn gọi là mộc dục, là văn hỏa. Cứ vậy, đêm đêm chuyên cần luyện tập, ngày ngày tịch chiếu (lặng lẽ quán chiếu). Người trẻ không hơn một tháng, trung niên không hơn trăm ngày, người già không quá một năm; tự nhiên như vậy, vô tri vô giác, trong vô sinh hữu, thiên cơ phát động, mới đến lúc hô hấp bỗng nhiên trở về lại khí hải. Khi huyền quan mở, chân chủng sinh ra, liền thi hành chu thiên hỏa phủ, luyện nên đại dược, siêu phàm nhập thánh.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của tổ Ngọc Dương.

清浊用火口诀

张果老曰 : 此一节，有清虚中来者，用吸舐撮闭之功。采药皈炉，方可行周天火 符，以清道路。有从梦寝中来者，气清而神昏，用半文半武火以采之，有淫欲中而来者，此神气昏浊，纯是后天，纯用武火采炼。此清浊之妙用也。总而言之，心力 目光提足，用真意吹嘘为武，有觉而无念为文。若不然，阴精锻炼不化，必然在内作怪，人生疾患，静功难行矣。

注 : 此乃张果老研修体证。

Thanh trọc dụng hỏa khẩu quyết

Trương Quả Lão nói: “Phần này, người từ chốn hư thanh đến, dùng công phu Hấp sị toát bế (sẽ giải thích ở sau) hái thuốc về lò mới tiến hành chu thiên hỏa phù để làm trong sạch đạo lộ; người đến từ trong mộng, khí trong thần mơ màng, dùng hỏa nửa văn nửa vũ hái; người đến từ trong dâm dục, thần khí nặng đục hôn ám, thuần hậu thiên,luôn dùng vũ hỏa hái. Đây là diệu của sự trong đục. Nói chung, tâm lực mục quang vững vàng, dùng chân ý hà thổi làm vũ, lấy hữu giác vô niệm làm văn. Nếu không như vậy, âm tinh dù luyện không chuyển hóa nổi tất sẽ ở bên trong tác yêu tác quái khiến ta sinh bệnh, công phu tu tĩnh khó thành.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Trương Quả Lão

炼阴精以分先后天口诀

盖先天元精之子时，身已向晦宴息，而寂静无为也。来自虚无杳冥之中，无天地人物，空空洞洞，虚虚灵灵，而冲动阳关，乃是元始祖气，纯是先天之英华，而无渣滓，可谓真药物。即当采取皈炉，接行周天火符，以烹以炼，结成 金丹，方能超凡而入圣矣。盖后天媾精之子时，心犹牵缠根尘，自来自梦魂颠倒之中，有天地人物，而冲动外肾，为精欲交感所变之阴精，不堪为药物。必须用风火 采皈，猛烹急炼，运动武火之神功，扇开炉焰，务使化而为气，方不为害。其烹炼之法，以呼吸之凡火，引动命宫之真火，再以性中之神火主之，使三火腾光，发焰 于炉中。而丹田内，一呼一吸，息息往来归于乾鼎，神存气穴，目无转睛，阴精顽金，焉有不化者乎。此调药炼药之真天机，而为炼精化气之真口诀也。

注 : 此乃悟明子研修体证。

Luyện âm tinh dĩ phân tiên hậu thiên khẩu quyết – Khẩu quyết luyện âm tinh để phân ra tiên thiên hậu thiên

Vào giờ tý thời của nguyên tinh tiên thiên, thân đã nghỉ ngơi trong bóng tối và tịch diệt vô vi. Đến từ trong hư vô mờ mịt không có trời đất người vật, chỉ có sự trống không, hư linh, và xung động Dương quan, là tổ khí nguyên thủy, thuần túy là anh hoa tiên thiên, không chút cặn bã, có thể gọi là chân dược. Lúc này nên hái lấy quay về lò, rồi vận hành chu thiên hỏa phù để nung luyện, kết

thành kim đan, như thế mới được siêu phàm nhập thánh. Vào tý thời của cấu tinh hậu thiên (tinh có trong giao cấu), tâm như kéo lôi căn trần, đến từ trong mộng hồn điên đảo có trời, đất, người, vật và xung động ngoại thận là âm tinh do giao cảm tình dục biến ra không thể làm thuốc, nên phải dùng phong hỏa hái về, nung hung luyện gấp, vận động thần công vũ hỏa, quạt bùng lửa lò, làm cho nó hóa thành khí mới không thành vật có hại. Cách nung luyện này, dùng lửa phàm của hô hấp dẫn động chân hỏa ở Mệnh cung, rồi lấy thần hỏa trong tính điều khiển nó,làm cho tâm hỏa bừng sáng, cháy rực trong lò. Và trong Đan điền, một hô một hấp, hơi thở liên tục đến quay về đỉnh càn, thần tồn nơi khí huyệt, mắt không chuyển tầm nhìn, âm tinh dù bướng bỉnh thì có gì khó hóa đâu. Đây là chân thiên cơ dùng điều dược luyện dược và là chân khẩu quyết để luyên tinh hóa khí.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Ngộ Minh tử

文武采取烹炼妙用

文火温养，绵密不绝，而无始终。武火锻炼战守以时，而有起止。至于巽风，又专侯一阳来复之际，而有文有武之妙用。其采取用吸不用呼，乃烹炼则呼吸并用。但离火温养，必无太过之弊，妙在若存若亡之间。而橐仑亦无不足之 患。切忌猛烈短粗，总要悠扬条畅。常觉其气，息息达于命蒂，方保无患也矣。

注 : 此乃宁玄子研修体证。

Văn vũ thái thủ phanh luyện diệu dụng

Văn hỏa ôn dưỡng dằng dặt kín kẽ mà không dứt, không có bắt đầu hay kết thúc. Vũ hỏa dùng đoạn luyện chiến thủ theo thời, có bắt đầu và kết thúc. Còn gió tốn lại chuyên đợi khi nhất dương trở lại, sẽ có diệu dụng làm cho lúc văn lúc hỏa. Việc thái thủ dùng hấp (hít vào), không dùng hô (thở ra), nhưng nung luyện phải dùng cả hô lẫn hấp. Ôn dưỡng bằng ly hỏa thì không được thái quá, sự vi diệu nằm ở chỗ như còn như mất. Và ống bễ cũng không lúc nào được thiếu hụt. Kỵ quá mạnh mẽ gấp vội, phải lâu dài nhẹ nhàng, có thứ lớp. Luôn cảm được khí, hơi hơi đến được cuống mệnh mới giữ không bệnh tật.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Ninh Huyền tử

文火沐浴口诀

天元大丹一段静功，火侯之次第，文武之妙用，必须真师口授方能自用无疑。如元阳未生之时，存之以神，嘘之以息常教绵绵不断，息息归根，乃得文火沐浴之功。谓之炉中火种，又谓之回风混合，及其阳生。以武火采之于外，复 以武火炼之于内，谓之勒阳关，调外药是也。药既皈炉，化而为气，神息仍然相守相注。凝神入定于气穴之中，依灭尽定，而寂灭之。直至混沌之极，自然有来复之 机。机动即调，调过再入混沌。久久行持，无论昼夜下手行功，精满气足，自有玄关窍开，真种产出，皆当文火种之，武火炼之耳。

注 : 此乃张三丰真人研修体证。

Văn hỏa mộc dục khẩu quyết

Thiên nguyên đại đan một phen tĩnh công (công phu tu tĩnh), thứ tự hỏa hậu, diệu dụng văn vũ cần có chân sư truyền thụ mới dùng mà không hoài nghi. Như khi nguyên dương chưa sinh, dùng thần tồn giữ nó, dùng hơi thờ hà cho nó, luôn giữ như vậy không gián đoạn, từng hơi quy căn, đó là công phu văn hỏa mộc dục, gọi là mồi lửa trong lò, còn gọi là hồi phong hỗn hợp. Đến khi dương sinh, dùng vũ hỏa hái nó bên ngoài, lại dùng vũ hỏa luyện nó bên trong, gọi là Lặc dương quan. Điều ngoại dược. Thuốc đã quay về lò, hóa thành khí, thần và tức vẫn cùng giữ cùng quyện vào nhau. Ngưng thần nhập định trong khí huyệt, như diệt tận thì định và tịch diệt. Cho đến lúc cực kỳ hỗn độn, tự nhiên có cơ (dương) trở lại. Dương động thì điều, điều xong lại rơi vào hỗn độn. Luyện lâu ngày, bất kể ngày đêm đều ra tay luyện công, tinh đầy khí đủ, tự nhiên Huyền quan mở ra, chân chủng sinh ra, luôn phải dùng văn hỏa mà tàng, vũ hỏa mà luyện.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Trương Tam Phong

武火轻重采药之危

采药皈炉，失于武火。轻重不均必倾危也。盖武火太轻，则呼吸浮而不能皈根，以至阴精累积腹中，停蓄不化，终有走失之患。若武火太重，则呼吸粗而不能调畅，以至外吸冷气入内，停蓄腹中，难免肚腹疼痛，大便溏泻之患。要 知武火不是着意于口鼻，并不是呼吸猛烈，只是将心力提足，眸光窥定，一团真意，盘结凝聚，而不知有他，存心结想丹田之内，如分金炉火一般，鼓动巽风，即是 抽动风箱，扇开橐仑，不过借后天之气机，一呼一吸，息息归根，激动先天之气机。使二气鼓荡于丹田之内。盘旋于气穴之中，自然阖辟相应。悠然橐仑自鼓，如同 冲出炉焰。以烹以炼，总要以神合气，以气会神。只觉丹田内，炼得如金汁银浪，晃晃滚滚，似皓月之印，阴精复何有哉。

注 : 此乃广成子研修体证。

Vũ hỏa khinh trọng thái dược chi nguy

Hái thuốc đưa về lò, sự thất thố nằm ở vũ hỏa. Nếu mạnh nhẹ không cân bằng tất gặp nguy. Bởi vũ hỏa qua nhẹ thì hô hấp hời hợt không thể quy căn, nên âm tinh tích lũy trong bụng, ngưng ứ mà không chuyển hóa được, cuối cùng mất đi. Nếu vũ hỏa quá mạnh thì hô hấp nặng nề và không thể điều hòa thông suốt, khiến khí lạnh hít vào từ bên ngoài nhập vào trong, dồn ứ trong bụng, khó tránh khỏ đau bụng, tiêu chảy. Phải hiểu rằng vũ hỏa không phải để ý nơi mũi miệng, va không phải hít thở mạnh, chỉ là nâng cao tâm lực, mâu quang (ánh mắt) nhìn cố định, một vòng chân ý cuộn kết ngưng tụ mà không biết đến nó, tồn tâm kết tưởng trong đan điền, giống như lửa trong lò nấu kim, thổi lên gió tốn, chính là đẩy thùng gió, quạt ống bễ, chẳng qua nhờ khí cơ hậu thiên, một hô một hấp, từng hơi từng hơi quy căn, kích động khí cơ tiên thiên,làm cho nhị khí cuộn lên

trong đan điền, chạy vòng trong khí huyệt, tự nhiên đóng mở tương ứng. Lâu dần, ống bễ tự thổi, quạt bùng lửa lò. Để nung luyện phải biết đem thân hợp với khí, lấy khí hội với thần. Khi cảm thấy trong Đan điền đã luyện thành kim dịch ngân lãng (nước vàng sóng bạc), cuồn cuộn lấp lánh, tựa như in bóng trăng sáng thì âm tinh sao còn có được.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Quảng Thành tử

武火锻炼

药既皈炉，仍用武火锻炼，盖采药之阖辟，重在吸。是用吸不用呼，曰呼短吸长。是吸则有心，呼出无意。其中有升中降，降中升。而炼药之阖辟，是呼吸并用，往来均停。而呼吸皆出于有心，此乃升中降，降中升，半文半武炼 药是也。要知武火烹炼，全在一南一北，上下交入，而和合四象，文火沐浴，砂即不离。中宫温养，而攒簇五行，此调外药天机，尽泄无余矣。

注 : 此乃轩辕皇帝研修体证。

Vũ hỏa đoạn luyện

Thuốc đã về lò vẫn dùng hỏa hậu đoạn luyện. Ví sự khép mở trong hái thuốc trọng ở hấp (hít vào), cho nên dùng hấp mà không dùng hô, gọi là hô đoản hấp trường (thở ra ngắn, hít vào sâu). Nếu hấp vào thì hữu tâm, hô ra thì vô ý. Trong đó có giáng trong thăng, thăng trong giáng. Nhưng sự đóng mở lúc luyện thuốc thì dùng cả hô và hấp, đến đi đều đặn. Và hô hấp đều đi ra từ hữu tâm. Đây là trong thăng có giáng, trong giáng có thăng, dugn hỏa bán văn bán vũ để luyện thuốc. Cần biết nung luyện bằng vũ hỏa, hoàn toàn nằm ở chỗ một nam một bắc, trên dưới giao hội hòa nhập, và tứ tượng tự hòa hợp. Và văn hỏa mộc dục thì không chút xao nhãng, ôn dưỡng trong cung và gom tụ ngũ hành. Đây là thiên cơ điều ngoại dược, đã tiết lộ cả ra.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Hiên Viên Hoàng Đế.

文火寂照

文火温养，是自然之吹嘘。只有凝神气穴，绵绵不绝，念兹在兹，行住坐卧，不离这个。而吹嘘自不离于丹田，此谓之文火温养。吹嘘之气，乃后天之呼吸，引动先天之气机。神不离一气穴，自然往来不穷。一呼一吸，是两个往来 为阖辟，是凡夫后天之气机。阖辟者，神气往来举动之意也。

注 : 此乃韩湘子研修体证。

Văn hỏa tịch chiếu

Ôn dưỡng bằng văn hỏa là sư hà thổi tự nhiên, chỉ ngưng thần vào khí huyệt, dai dẳng không thôi, niệm tưởng cố định. Hành trụ tọa ngọa đèu không rời khỏi điều này thì việc hà thổi tự nó không rời khỏi Đan điền. Đây gọi là ôn

dưỡng bằng văn hỏa. Khí hà thổi là khí hô hấp hậu thiên, dẫn động khí cơ tiên thiên. Thần không rời khỏi khí huyệt, tự nhiên đến đi không dứt. Một hô một hấp, hai nhịp đến đi là đóng mở, là khí cơ hậu thiên phàm phu. Đóng mở có nghĩa là thần khí đến đi cử động.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Hàn Tương tử.

梦寐走丹

或有沉寐之时，外阳不举，意自走泄。是何故也？此炼精时，用风火不足，熏蒸不到之故耳。此乃火候有不到之处，是断而不续，而无绵密之功。或神昏贪睡，知采而不知炼。阳精收摄不尽，知炼而不知养。是阳精熔化不完，不能 尽返成气，则火寒丹冷。梦寐中多阴魔来扰，使有走泄之患。或巽风太过，而离火不足，或意住口鼻，外吸冷气入内以致肚腹疼痛，大便溏泻，皆火候不精之故也。 锻炼之际，要神住于内，心忘于外，而真意总不离乎丹田气穴之内。盖劳心则神驰而无主，劳力则气散而精耗。若心力劳碌，睡坐不安，则神气不交，而有真精欲脱 之患。心火即上炎，肾水必下流。总要先放下身心，大休歇一回，定静一时。古人云: 欲静其心必先安其身，然后虚心凝神于下田，当速以武火锻炼三十六息，然后凝神气穴，入于混沌杳冥之中，不然真精必外泄而不固矣。又云: 虚其心，使心不动，以养其神。惜其力，使力不疲，以养其气。神得所养则凝，气得所养则聚，既神气不散，而大丹焉有不结者乎。

注 : 此乃举火龙先研修体证。

Mộng tẩm tẩu đan

Có người khi ngủ say, ngoại dương không cử mà tinh tự tiết đi. Là vì sao? Đây là bởi khi luyện tinh dùng phong hỏa không đủ, hun hấp không đến nơi đến chốn khiến hỏa hậu có chỗ không thấu đáo, có khi cắt ngang và không liên tục nên không có công phu lâu bền kín kẽ. Có khi thần ngà ngật buồn ngủ, biết hái mà không biết luyện. Dương tinh thu nắm không hết, biết luyện mà không biết dưỡng nên dương tinyh không hoàn toàn tan chảy, không thể quay về thành khí hết nên hỏa lạnh đan nguội. Trong khi ngủ, nhiều âm ma đến quấy nhiễu khiến bị tiết đi. Có khi gió tốn quá lớn mà ly hỏa không đủ, hoặc cứ chú ý đến mũi miệng, khiến khí lạnh hít vào từ bên ngoài đi vào trong gây ra đau bụng, tiêu chảy. Đây đều bởi hỏa hậu không tinh tường. Khi đoạn luyện phải làm cho thần trụ bên trong, tâm quên bên ngoài, và chân ý luôn giữ trong khí huyệt Đan điền. Cho nên lao tâm thì thần rong ruổi nên vô chủ, lao lực thì khí tán mà tinih hao. Nếu tâm và lực đều vất vả nhọc nhằn thì không lúc nào yên ổn, nên thần khí không giao nhau, va chân tính muốn thoát ra ngoài. Tâm hỏa đã hun lên, thận thủy tất phải chảy xuống. Luôn luôn trước tiên thả lỏng thân tâm, nghỉ ngơi hoàn toàn trong một lúc định tĩnh một hồi. Người xưa nói: Muốn tĩnh tâm đầu tiên phải an thân. Sau đó, làm trống lòng ngưng thần nơi Hạ điền, nên nhanh chóng dùng vũ hỏa luyện 36 tức, rồi ngưng thần nơi khí huyệt, nhập vào trong cõi hỗn độn tối mờ sâu thẳm. Nếu không vậy, chân tinh sẽ tiết ra ngoài mà không giữ được. Lại có câu: “Làm trống cái tâm khiến nó không động để dưỡng lấy thần. Thương tiếc sức lực, làm cho lực không mòn mỏi để dưỡng lấy

khí. Thần được dưỡng thì ngưng, khí được dưỡng thì tụ. Thần khí đã không tán thì đại đan có thể không kết ư?
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Cử hỏa long tiên

玄关窍开

玄关透露，真种将产，贵乎知肘。无中生有，真种产出，即其时也。然又不可太早，急以采之。太早则药嫩气微而不灵。也不可太迟，太迟则药老气散而不聚。必须不老不嫩，方是采取真时。何谓老？玉洞双吹已过，阳物兴起已衰是也。何谓嫩？一吼气住，呼吸倒回元海之际是也。又云 : 当收心炼己，炼精化气，真种产出，即回光返照，精气于下田。然不可着相，于处而用照，亦不可着内而用照。盖内着相，皆落空亡。惟知而不守，神潜太虚，方能默符化机。一念不起，万缘皆空，一灵真性，寂然不动，巍然独存，谓之收回来，须放下是也。

注 : 此乃崔希范研修体证。

Huyền quan khiếu khai

Huyền quan thông suốt, chân chủng sắp sinh, quý ở chỗ biết thời. Trong vô sinh hữu, chân chủng sinh ra, đây chính là lúc. Nhưng cũng không được quá sớm, nóng vội hái lấy. Quá sớm thì thuốc non, khí yếu nên không linh. Cũng không được quá chậm, quá chậm thì thuốc già khí tán đi nên không tụ. Cần phải không già không non mới là đúng lúc hái lấy. Thế nào là già? Đôi ngọc động thổi đã thôi, dương vật hưng khởi đã suy xuống. Thế nào gọi là non? Gầm một tiếng khí ngừng, hô hấp chạy về lại nguyên hải. Lại nói: Nên thu tâm luyện kỷ, luyện tinh hóa thành khí, chân chủng sinh ra thì hồi quang phản chiếu, đưa tinh khí xuống hạ điền. Nhưng không được chấp vào tướng, cũng không được chấp vào trong mà dùng sự quán chiếu. Bởi chấp vào trong (nội), chấp vào tướng đều rơi vào vô nghĩa. Chỉ có biết mà không giữ, thần tiềm ẩn ở Thái hư mới có thể mặc phù hóa cơ. Một niệm không khởi, vạn duyên đều không, duy có chân tính là linh, tịch nhiên bất động, sừng sững riêng còn, gọi là thu hồi lại rồi phải buông ra.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Thôi Hi Phạm

产真种不老不嫩天机

先天真种，本来无相。因神气交感，混合已极。知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身稣快乐，痒生毫窍，身心无主。丹田温暖，气机渐渐流动，阳物勃然兴起，顶门有冷气吹入。而气穴之中，忽然一吼呼吸顿断，离于口鼻，倒回元 海。只觉得下田之中冬冬有声，惊战移时，忽又停住不动。只觉得气息浮起，或透出鼻息，或未透出鼻息，或至喉而返。忽又吼的一声，呼吸顿然倒回气穴，不出不 入，冬冬有声，惊战移时。一连三次五次，或六七次而后已。丹田空洞无际，上无覆，下无基，中含一物，此乃是药苗。气机将嫩之时，切不可动念采取，当还虚以 待之。其心患如磁石之相翕，神气如虫蛰之相合。如在母腹未生之前，恍恍惚惚，

我自不肯舍彼，彼自不肯离我，相亲相恋，钮结一团。不知不觉入于混沌。其中景 象，似施翕而实未见其施翕。似泻似漏，而实未至于泻漏。其妙真有，不可言语形容。此时四肢百骸，皆不能动转。无非耳能听人之语，护道之侣谨谨看守，千万莫 惊入定之士。接命之时，便是伤命之处。少焉，痒生毫窍，肢体如绵。恍惚之间，心性复灵。上则呼吸复起，下则阳物复兴。

丹田之气，自下往后而行肾管之根。毛际之间，其痒生快乐。所谓气满，任督自开，琼钟一扣，玉洞双吹，鼻息复出。时至气化，药产神知，这才是玄关窍开，真种产出。正是不老不嫩，身中自然之化机。顺行之际，正是逆运之 时，千万不可错过。速用口腔舐撮闭四字真口诀，凝神入气穴。采药归炉封闭严密，运动周天火符之玄机，转大法轮之妙用，以烹以炼，结成金丹大药。三百周天数 足，而为超凡入圣之基。此精满而返到乾体未破之时也。又云 : 呼吸倒回元海，蛰藏入九十息，或一二百息，方有气息冲出，此是真正火候。行到妙处，若不得火符之玄机，调药之口诀万万不能也。

注 : 此乃邱祖真人研修体证。

Sản chân chủng bất lão bất nộn thiên cơ

Chân chủng tiên thiên vốn vô tướng, do thần khí giao cảm, hỗn hợp cực độ, bất giác bỗng Đan điền như hài hòa, toàn thân mềm mại, thư thái, các lỗ chân lông phát ngứa, thân tâm bồng bềnh vô định. Đan điền ấm áp, khí cơ từ từ lưu chảy, dương vật đột nhiên hứng khởi. Đỉnh môn cố khí lạnh thổi vào. Và trong khí huyệt đột nhiên một luồng hô hấp ngưng bặt, rời khỏi mũi miệng trở về nguyên hải. Chỉ cảm thấy trong Hạ điền có tiếng tung tung, như có sự giao tranh kinh động. Bỗng lại ngưng bặt bất động, chỉ cảm thấy khí tức nổi lên, có khi thở ra hơi mũi, có khi chưa thở ra mũi, có khi đến cổ họng thì trở lại. Rồi bỗng có một tiếng thét, hơi thở đột nhiên trở lại khí huyệt, không ra không vào, có tiếng tung tung giao tranh một lúc. Liền một mạch ba lần, năm lần, hoặc sáu bảy lần rồi thôi. Đan điền trống không như không có bến bờ, trên không có gì che, dưới không có nền, giữa chứa một vật, đầy là mầm thuốc. Khi khí cơ còn non, nhất định không được dấy lên niệm thái thủ, nên trở về hư vô để đợi nó. Tâm tức như đá nam châm hút nhau, thần khí như trùng triết tương hợp. Giống như trước khi từ bụng mẹ sinh ra, thấp thoáng mập mờ, tự ta không chịu bỏ đó, tự đó không chịu rời ra, cùng thân thiết, lưu luyến, kết thành một khối, vô tri vô giác mà nhập vào hỗn độn. Cảnh tượng trong đó tựa như ăn khớp mà thực ra chưa thấy khớp, tựa như tiết như lậu (chảy thấm ra) mà thực ra chưa tiết lậu. Cái chân hữu kỳ diệu này, không thể dùng lời diễn tả. Lúc này, trăm xương và tứ chi đều không chuyển động. Không thể không để cho tai có thể nghe tiếng người, cậy bạn đạo cẩn thận trông giữ, nhất định không kinh động người nhập định. Khi tiếp mệnh, chính là lúc làm tổn thương mệnh. Qua một lúc, lỗ chân lông phát ngứa, tứ chi mềm nhũn. Giữa thấp thoáng mập mờ, tâm tính lại linh nhạy trở lại. Trên thì hô hấp khởi lên lại, dưới thì dương vật hưng động trở lại. Khí ở Đan điền, từ dưới ra sau mà đi về gốc của thận quản. Giữa các lỗ chân lông ngứa ran lên. Gọi là khí đầy, nhâm đốc tự khai, Quỳnh chung (chuông

ngọc) gõ một tiếng, ngọc động thổi lên, hơi thở ở mũi lại trở lại. Lúc này, khí hóa thuốc sinh ra, thần biết tới. Đây đều là lỗ huyền quan mở, chân chủng sinh rạ. Chính là lúc không già không non, trong thân tự có hóa cơ. Lúc thuận hành chính là lúc nghịch vận, nhất định không được bỏ qua. Nhanh chóng dùng chân khẩu quyết 4 chữ "Hấp, sị, toát, bế" trong khoang miệng, ngưng thần nhập vào khí huyệt. Hái thuốc quay về lò đóng giữ nghiêm mật, vận động huyền cơ chu thiên hỏa phù và diệu dụng của chuyển đại pháp luân để nung luyện, kết thành kim đan đại dược. Ba trăm vòng, số trời đã đủ và thành nền tảng siêu phàm nhập thánh. Lúc này tinh đầy và trở lại lúc thể càn chưa bị phá. Còn có câu: Hô hấp ngược lại Nguyên hải, ẩn nấp vào 90 tức, hoặc một, hai trăm hơi, mới có khí tức xông lên, đây là hỏa hậu chân chính. Luyện đến chỗ diệu này, nếu không có được huyền cơ về hỏa phù, khẩu quyết về điều dược thì không thể.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Khâu tổ chân nhân

产真种次第天机

玄关窍开，快乐之景，有一连开二、三十次而后止，有一连开一、二十日而后止。久暂原自不同，人之神气，皆日主动，夜主静。气至神知，运一周天真气愈炼愈旺，气动机愈勤，日夜并进，时刻不懈。一日行过三五周天，以至十 余周天。则功将彻昼夜而无休歇。渐渐觉得精尽化成气，其动机日日减少。昼夜之间，又渐渐退至三五周天，觉得气机随动随消，不能充满玉茎，阳兴即衰，随消随 采，运行周天。万不可神离下田，走泄神气，三宝分离而无用矣。谨慎行持，功勤效速，而炼精化气，做出真景实验也。玄窍开一次，行周天火符一次，谓之颠倒阴 阳，三百六十息。久久马阴藏相，火足药灵，龟头缩回，周天数足，而阳光三现，接行七日采大药之功矣。

注 : 此乃李太虚研修体证。

Sản chân chủng thứ đệ thiên cơ

Lỗ huyền quan mở, hiện cảnh vui, một mạch mở, hai ba mươi lần rồi dừng, có khi một mạch mở một hai mươi ngày rồi dừng. Lâu hay mau tùy người có khác, thần khí của con người đều ngày chủ về động, đêm chủ về tĩnh. Khí đến thì thần hay, vận hành được một chu thiên thì chân khí càng luyện càng mạnh mẽ, khí càng động cơ càng nhanh, ngày đêm đều tiến hành, không lúc nào lười biếng. Một ngày luyệt hơn ba năm chu thiên, rồi hơn 10 chu thiên thì công phu bất kể ngày đêm không lúc nào ngừng. Dần cảm thấy tinh hóa cả thành khí, và sự xung động ngày càng giảm. Trong khoảng thời gian ngày đêm, lại dần giảm dần xuống ba năm chu thiên, cảm thấy khí cơ cứ động là suy yếu, không thể chứa đầy ngọc kinh, dương hưng rồi lại suy, cứ suy thì hái, vận hành chu thiên. Không được để thần rời Hạ điền, lọt mất thần khí, tam bảo tách rời mà thành vô dụng. Cẩn thận tu luyện, công phu cần mẫn hiệu quả chóng đến, và luyện tinh hóa khí, nghiệm chứng về chân cảnh. Lỗ huyền mở một lần, vận hành chu thiên hỏa phù một lần. Đó gọi là điên đảo âm dương, 360 tức. Lâu dần âm ma tàng ẩn, hỏa đủ thuốc linh, đầu rùa co rút, chu thiên đủ số và dương quang hiện 3 lần, tiếp đến tiến hành công phu 7 ngày hái đại dược.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Lý Thái Hư

采真种天机口诀

真种，小药以皈炉。有吸舐撮闭之妙焉。吸者鼻中吸气，以接先天也；舐者舌舐上腭，以迎甘露也；撮者紧撮谷道，内中上提也；闭者塞兑垂廉，回光返照，紧闭六门。下不闭住，则火不聚，而金不升。上不闭住三关，则神外驰， 而药不凝，除去撮字，余皆并行。而撮字用在气机将回之时，神返身中，除却杂念，气自回矣。

注：此乃刘海塘祖师研修体证。

Thái chân chủng thiên cơ khẩu quyết

Chân chủng là tiểu dược đã trở lại lò. Lúc này có diệu dụng về Hấp Sí Toát Bế. Hấp là hít khí trong mũi để tiếp tiên thiên. Sí là dùng lưỡi liếm lên vòm miệng trên để đón cam lộ; Tóa là nén chặt Cốc đạo, bên trong nâng lên; Bế là mím môi khép mắt, hồi quang phản chiếu, đóng chặt lục môn. Dưới không đóng chặt thì hỏa khong tụ, kim không thăng. Trên không đóng chặt tam quan, thần chạy ra ngoài và thuốc không ngưng. Bỏ đi chữ "toát", còn lại đều cùng tiến hành và "toát" dùng khi khí cơ sắp quay lại, thần trở về trong thần. Trừ bỏ tạp niệm khí sẽ tự về.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Lưu Hải Đường.

封固口诀天机

药既皈炉，须用真意封固。停息从伏神气，即是运周天子时之头。故曰 : 子时有沐浴之候，即此也。封固者，闭塞耳目口三关，有凝神聚气温养 之义也。停息者，非闭息也，是不行采药鼓嘘之法，将神气随呼入，俱伏于气穴，略停一息之倾，盘旋于丹田之上。待息起，随呼出，接吸之际，以神取气，由督脉 后升并行，用真意率领元气，自坤腹逆上乾鼎，则小周天，进阳气为采取，即是周天子时之第一息。用在六阳时，周天火符，自此而运起。以呼出为浴沐，文火者是 也。六阳时数足，午退阴符。然而首中先天气机，用真意率领元气，从昆仑呼入，由任脉降下坤炉，为烹炼。用在六阴时。正是乾鼎之元气，随真意由上腭，下重 楼，降于气穴之内。吸入为沐浴，文火者是也。

注 : 此乃伍冲虚真人研修体证。

Phong cố khẩu quyết thiên cơ

Thuốc đã về lò cần dùng chân ý đóng giữ. Dừng hơi thở, hàng phục thần khí là mở đầu cho việc vận chu thiên vào tý thời. Nên nói: "Tý thời có hậu mộc dục là đây.Đóng giữ là khép chặt tam quan tai, mắt, miệng, có nghĩa ngưng thần tụ khí mà ôn dưỡng. Ngừng hơi thở, không phải là nín thở, mà là không tiến hành cách hà thổi, hái thuốc, đưa thần khí vào theo hơi thở ra, rồi cho náu vào khí huyệt, trong khoảnh khắc ngừng một tức, xoay vòng trên Đan điền. Đợi hơi thở khởi lên, thở ra rồi hít vào, dùng thần nắm bắt khí, từ sau Đốc mạch cùng dâng

lên, dùng chân ý dẫn dắt nguyên khí, từ bụng khôn đưa ngược lên đỉnh càn. Đây là tiểu chu thiên, tiến dương khí là thoái thủ, là đệ nhất tức của chu thiên tý thời. Dụng sáu giờ dương thì chu thiên hỏa phù từ đây vận lên. Lấy việc thở ra là mộc dục, là văn hỏa. Sáu giờ dương đủ, vào giờ ngọ thoái âm phù. Nhưng khí cơ tiên thiên trong đầu thì dùng chân ý dẫn lĩnh nguyên khí, từ Côn Luân thở vào, theo Nhâm mạch giáng xuống lò khôn để nung luyện. Dụng ở sáu giờ âm chính là đưa nguyên khí ở đỉnh càn theo chân ý từ vòm miệng trên xuống Trùng lâu, giáng vào trong khí huyệt. Hít vào là mộc dục, là văn hỏa.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Ngũ Xung Hư

卯酉沐浴天机口诀

安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门，旦暮寅中知火候，沐浴分胎卯酉门。淋浴者，乃是炼丹之正功。卯酉门者，是沐浴之位也，夹脊黄庭也。盖沐浴是成仙作佛最紧要，最玄妙之功。沐浴是还虚入室心休息无为之功也。沐浴之中， 而有进退之理，可不用升降之功。璇玑一时停轮，盖金丹未结以前，非沐浴不能凝珠呈象。而仙胎既结以后，非沐浴不能出神入化，沐浴为炼丹之总括妙用。沐浴者 何也？进阳火后升之沐浴，神住夹脊为卯时，默记吸数三十六，谓卯时足矣。退阴符前降之沐浴，神住黄庭为酉时，默记呼数二十四，谓酉时过矣。沐浴皆是有觉而 无念也，寂然不动，而先为也。古人云：谓大休歇一场，文火温养之义也。虽无为而不昏沉，虽有数而不勉强。沐浴以毕，神意率领元气，如此进阳火，退阴符，必 须行满周天数足。源头清楚，元气方保无有走脱之患。进火退符，卯酉沐浴，周天恍惚，金丹终有走失之患。修真之士，须要小心心谨慎，方免危险之弊。沐浴潜藏 总是空，此沐浴真空之实景也。又云：周天火符三百六十息息息皆有沐浴。后升之时，呼出为沐浴。前降之时，吸入为沐浴。乃是凡夫后天之呼吸，皆是自然之理， 何必勉强哉。沐浴天机，泄无尽余矣。

注：此乃萤塘子研修体证。

Mão dậu mộc dục thiên cơ khẩu quyết

Sắp đặt lò vạc luyện huyền căn, tiến thoái phải rõ cửa mão dậu. Sớm chiều giữa giờ dần biết hỏa hậu, tắm gội (mộc dục) phân thai cửa mão dậu. Mộc dục là một công phu chính trong việc luyện đan. Cửa mão dậu là nơi tắm gội, là Hiệp tích Hoàng đình. Bởi mộc dục là điều thiết yếu để thành tiên thành phật, là công phu vô cùng huyền diệu. Mộc dục là công phu hoàn hư nhập thất, tâm nghỉ ngơi vô vi. Trong mộc dục có lý tiến thoái, không dùng công phu thăng giáng. Toàn cơ một khi ngừng quay, trước khi kim đan kết, không mộc dục thì không thể ngưng châu, hiện hình tượng. Và sau khi thai tiên đã kết, không mộc dục không thể xuất thần nhập hóa, mộc dục là diệu dụng tổng quát trong luyện đan. Mộc dục là gì? Mộc dục của hậu thăng (thăng ở sau) khi tiến dương hỏa, thần trụ ở Hiệp tích là mão thời (giờ mão), thầm đếm đến 36 lần hít vào (hấp) gọi là mão thời túc (đủ giờ mão). Mộc dục khi tiền giáng (giáng xuống phía trước) lúc thoái âm phù, thần trụ ở Hoàng đình là dậu thời, thầm nhẩm đến 24 hơi thở ra

(hô) gội là dậu thời quá (qua giờ dậu). Mộc dục luôn là hữu giác mà vô niệm, tịch nhiên bất động và vô vi. Người xưa nói: Nói Đại hưu yết nhất trường (một cuộc ngơi nghỉ lớn) là chỉ văn hỏa ôn dưỡng. Tuy vô vi mà không hôn ám, tuy có đến mà không miễn cưỡng. Mộc dục xong, thần ý dẫn dắt nguyên khí. Tiến dương hỏa, thoái âm phù như vậy cần tiến hành đủ số chu thiên. Đầu nguồn trong trẻo, nguyên khí mới được bảo vệ không bị thoát đi. Tiến hỏa thoái phù, mão dậu mộc dục, chu thiên mập mờ thấp thoáng, kim đan cuối cùng cũng có lúc mất đi. Người tu chân nên cẩn thận mới tránh được hiểm nguy. Mộc dục, tềm tàng đều là không. Đây mới là cảnh thực về cái không chân thật của mộc dục. Còn nói: Chu thiên hỏa phù 360 tức (tức = hơi thở), tức nào cũng có mộc dục. Khi hậu thăng, thở ra là mộc dục, khi tiền giáng, hít vào là mộc dục. Sự hô hấp hậu thiên phàm tục này đều là lý tự nhiên, hà tất phải miễn cưỡng. Thiên cơ về mộc dục đã nói hết rồi.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Huỳnh Đường tử

阳火阴符口诀天机

药即封固，即当速运周天，子时进阳火后升，自己时止。午时退阴符前降，至亥时止。进阳火中间，有卯时沐浴。退阴符中间，有酉时沐浴。所谓有妙用者何也？盖自子至己，用在神住下田，呼文而吸武。自午至亥，用在神住上 田，呼武而吸文。卯时之沐浴之，用在神住夹脊，呼吸无心，默记五十六吸。酉时之沐浴，用在神住黄庭。呼吸无意，默记呼数二十四。是卯酉二时，息运无为之文 火，而心定有觉有照，而无为也。此阳火阴符沐浴之位也，筑基之功，非此火符别无漏尽之本，而马阳不能藏相者也。

注：此乃寂无禅师研修体证。

Dương hỏa âm phù khẩu quyết thiên cơ

Thuốc đã được phong cố (giữ kín) thì nên nhanh chóng vận chu thiên. Giờ tý tiến dương hỏa hậu thăng, đến giờ tỵ thì dừng. Giờ ngọ thoái âm phù tiền giáng, đến giờ hợi thì dừng. Trong khi tiến dương hỏa có mộc dục vào giờ mão. Trong khi thoái âm phù có mộc dục vào giờ dậu. Thế nào gọi là mộc dục có diệu dụng? Bởi từ giờ tý đến giờ tỵ, dụng lúc thần trụ ở Hạ điền, thở ra nhẹ mà hít vào mạnh. Từ giờ ngọ đến giờ hợi, dụng khi thần trụ ở Thượng điền, thở ra mạnh hít vào nhẹ. Mộc dục vào giờ mão, dụng khi thần trụ ở Hiệp tích, hít thở một cách vô tâm, thầm nhẩm đếm đến 36 lần hấp. Mộc dục vào giờ dậu, dụng khi thần trụ ở Hoàng đình, hô hấp một cách vô ý, thầm đếm đến 24 lần thở ra. Vào hai giờ mão dậu này, vận hơi thở theo văn hỏa vô vi và tâm định, có giác có chiếu mà vẫn vô vi. Đây là vai trò của mộc dục trong dương hỏa âm phù, là công phu xây nền. Không có hỏa phù này thì không có gốc lậu tận và Mã âm không thể tàng tướng.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của thiền sư Tịch Vô

采小药天机口诀

前言炼精化气之实验，玄关窍开，而其种产出。上则呼吸复起，下则冲动阳关。玉洞双吹，时至神知，即用吸舐撮闭口诀。采小药真种以皈坤炉，详未发明透彻。今言先天真一之气已动，切不可出静。速凝神气穴，目光照定，心力 提足。一意不散，万虑俱宁。用吸字往上提，用舐字舌舐上腭；用撮字紧撮谷道，用闭字闭住三关，耳、目、口是也。神返身中，目光窥定气穴玄关一窍，用吸不用 呼，吸乃后随之而已。吸吸归入乾顶，来个药以归坤炉。只可后升，不可前降，此乃采真种之真口诀。直待外肾消缩净尽，须用真意，封固严密，按行周天火符之玄 机。进阳火退阴符，以烹以炼，结成大药，服食过关，超凡而入圣矣。

注：此乃园通禅师研修体证。

Thái tiểu dược thiên cơ khẩu quyết

ở trên nói sự nghiệm chứng về luyện tinh hóa khí, lỗ huyền quan mở thì chân chủng sinh ra. Trên thì hô hấp khởi lên lại, dưới thì xung động dương quan, ngọc động song thổi, thời đến thì thần hay, dùng khẩu quyết Hấp sị toát bế. Hái chân chủng tiểu dược quay về lò khôn, đã nói rõ nhưng chưa thật triệt để. Nay nói rằng: Khí chân nhất tiên thiên đã động, nhất định không được xuất khỏi trạng thái tĩnh. Nhanh chóng ngưng thần nơi khí huyệt, ánh mắt nhìn yên định, tâm lực nâng lên. Một ý cũng không tán loạn, vạn lo lắng đều chìm đi. Dùng chữ Hấp nâng lên trên, dùng chữ Sị ấn lưỡi lên vòm trên, dùng chữ Toát bịt chặt Cốc đạo, dùng chữ Bế đóng chặt tam quan tai mắt mũi. Thần trở về trong thân, dồn chặt vào lỗ huyền quan, dùng hấp không dùng hô, hô chỉ tiện theo sau thôi. Từng hơi hấp hấp vào trong đỉnh càn, mang thuốc về lò khôn. Chỉ được hậu thăng, không được tiền giáng. Đây là khẩu quyết chân chính về hái chân chủng. Đợi đến khi ngoại thận co lại hoàn toàn tĩnh lặng, dùng chân ý phong cố nghiêm mật, rồi vận hành theo huyền cơ về chu thiên hỏa phù, tiến dương hỏa thoái âm phù nung luyện, kết thành đại dược, bước qua thời kỳ phục thực (ăn đan) mà tiến vào siêu phàm nhập thánh.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của thiền sư Viên Thông

元神领元气升降口诀

子进阳火，用真意封固以毕，元神领元气，存想一轮红日，由督脉而后升。自坤腹移上乾首，当升之时，千万不可降，只等二百一十六吸数足。午退降符，元神领元气，存想一轮浩月，由任脉自乾顶降下坤炉。当降之时，万不可 升，只待一百四十四呼数足。古人曰：颠倒阴阳三百六十息小周天火候满足，复入混沌，文火温养寂照下田不动，依灭尽定而寂灭之，只等玄窍开，真种产，而复行 周天。真气发动，全凭真意之主宰，呼吸之催逼，方能结丹而超凡入圣矣。

注：此乃张虚静研修体证。

Nguyên thần dẫn nguyên khí thăng giáng khẩu quyết

Vào giờ tý tiến dương hỏa, dùng chân ý phong cố để hoàn tất, nguyên thần dẫn lĩnh nguyên khí, tập trung tưởng ra một vầng mặt trời đỏ theo đốc mạch thăng

lên ở thân sau. Từ bụng khôn chuyển lên đến dầu càn. Khi thăng nhất định không được giáng, phải đợi đủ 216 lần hít vào. Vào giờ ngọ, thoái âm phù, nguyên thần dẫn nguyên khí, tập trung tưởng ra một vầng trăng sáng, theo nhâm mạch từ đỉnh càn giáng xuống lò khôn. Khi giáng nhất định không được thăng, phải đợi đủ 144 lần thở ra. Người xưa nói: Điên đảo âm dương 360 tức, thì hỏa hậu tiểu chu thiên đã đầy đủ, lại rơi vào hỗn độn. Dùng văn hỏa ôn dưỡng dịch chiếu, Hạ điền bất động, theo diệt tận mà định cực, giữ sự tịch diệt, đợi huyền quan mở, chân chủng sinh, rồi lại vận hành chu thiên. Chân khí phát động hoàn toàn dựa theo sự chủ trương của chân ý, sự thôi thúc của hô hấp mới có thể kết đan mà siêu phàm nhập thánh.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Trương Hư Tĩnh

真意散乱危险详说

抱朴子曰：火符之义而利弊，不可不知也。一在念不可起，念起则火炎，一在意不可散，意散则火冷；一在目不可外视，外视则神驰而伤魂；一在耳不可外听，外听则精散而伤魄；一在呼吸不可骤，骤则散漫无归；一在呼吸不可 停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒，种种弊端为害。若不小心心谨防危险，万无一成。然念起不必是外驰，就起阳火中，稍有妄想，便为全起。意散不必是神 昏，就起火时，稍不经心，便为意散。外视非邪视也，而时闭时睁，便伤其魂。外听非乱听也，而知风知雨，便伤其魄。骤非躁暴之骤，心欲速成，便是揠苗助长。 停非留住之停，意欲坐获，便是守株待兔。欲除此数弊，法在运炼周天时，振起精神，奋其志气，一念不起，一章不散，内不知有我，外不知有物，主敬存诚，一志 凝神，使一灵性光，率领元气，循行任督，无勤无惰，毋忘毋助。进阳火，如赤日之后升。退降符，似培月之前降。随意上升下降，历历如见，不粘不脱，不即不 离，不缓不急，不有不无，安安闲闲，绵绵密密，空空洞洞，悠悠荡荡，速无躐等之弊，缓无停滞之患，刚柔得中，神气合一，上下一贯，前后同轨，我只一念皈手 中道而行，自然恰好，至当无过不及，而无泛滥流窜，停留濡滞之弊也。

注：此乃抱朴子研修体证。

Chân ý tán loạn nguy hiểm tường thuyết

Bão Phác tử nói: Hỏa phù tùy theo chừng mực mà có lợi có hại, không thể không hiểu đến. Đó là niệm không được khởi, niệm khởi thì hỏa nóng rát;ý không được phân tán, ý phân tán thì hỏa lạnh; mắt không được nhìn ra ngoài, nhìn ra ngoài thì thần bôn tẩn và tổn thương hồn; tai không được lắng nghe bên ngoài, tai lắng nghe bên ngoài thì tinh thất tán mà tổn thương phách; hô hấp không được dồn dập, dồn dập thì tản đi không quy căn; hô hấp không được ngừng, ngừng thì gián đoạn không có lực. Lúc gián đoạn lúc tiếp tục, lúc nóng bỏng lúc lạnh lẽo, đây đều là những mối hại. Nếu không cẩn thận phòng nguy hiểm sẽ không bao giờ chạm tới thành công.

Và niệm khởi không hẳn là do thần rong ra ngoài mà do khi khởi dương hỏa có chút vọng tưởng nên niệm liền khởi lên toàn bộ. ý phân tán không hẳn do thần hôn ám mà do khi khởi hỏa có chút không chuyên tâm, nên ý liền phân tán. Nhìn ra ngoài không phải là cái nhìn xấu xa, mà khi đóng khi mở sẽ tổn thương hồn. Lắng nghe bên ngoài không phải nghe loạn tạp mà vì biết có mưa có gió sẽ tổn thương phách. Dồn dập không phải là sự dồn dập do hấp tấp mà do tâm muốn nhanh chóng thành công, liền nhón gốc mạ cho chống lớn. Ngừng không phải là ngừng lại, mà ý muốn an nhàn đoạt tới, nên thành ra ôm gốc cây đợi thỏ. Muốn xóa bỏ những tệ hại này, khi vận hành chu thiên phải phấn chấn tinh thần lên, khích lệ chí khí, một niệm không khởi, một ý không tán, không biết có ta, ngoài không hay có vật, luôn kính cẩn thành tâm, dốc lòng ngưng thần làm cho nhất linh tính quang dẫn dắt nguyên khí, tuần hành theo Nhâm Đốc, cần cù không lười biếng, không nôn nóng hay thờ ơ. Tiến dương hỏa như có mặt trời đỏ thăng lên ở phía sau. Thoái âm phù như mặt trăng sáng giáng xuống phía trước. Tùy ý thăng lên giáng xuống, rõ ràng như thấy được, không dán chặt vào cũng không rời ra, không chậm cũng không nhanh, không hữu không vô, nhẹ nhàng thảnh thơi, dằng dặc kín kẽ, trống trống không không, mênh mông bát ngát, nhanh không đến cái tệ của sự thái quá, chậm không gặp cái hại của sự trì trệ, cương nhu vừa phải, thần khí hợp nhất, trên dưới xuyên suốt, trước sau thông liền. Ta chỉ cốt tuân theo đạo Trung là được, tự nhiên hòa hợp, không được thái quá hay bất cập. Không có cái tệ của lan tràn hay ứ đọng.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Bão Phác tử

炼药气荡气滞之危险

炼药时不失于气荡，即失于气滞。盖气荡之失，或因心生懈怠，或因神运太速，以致真气泛滥无竭，而不能由中道以升降，难免流窜经络之患。抑气滞之失，皆因用心过执，元神迟钝，真气停留，既不能运行自如，怎得冲和调畅，　故不免拥塞濡滞之患，周天度数，失于太过不及，必倾危也。太过则有迫炉而出之患，不及难免龟身不缩之疚。法在参明内外三事，次第并至。第一事，火候无差，　除无火无候外，要恰恰运满三百天周之数；第二事，马阴藏相，龟身缩入腹里，绝无举动，再无生精之理，而真气只觉在阴晓脉中，有时一动二动，但萌于内，而不　能达于外；第三事，阳光二现，掣电于两眉之间，此正是止火之候。不然休想成道。修真之士，谨慎小心，参明透彻三事口诀，方能超凡入圣而虑险哉。

注：此乃觉真子研修体证。

Luyện dược khí đãng khí trệ chi nguy hiểm

Khi luyện thuốc không thất thố ở chỗ khí quá đà cũng thất thố ở chỗ khí trì trệ. Bởi khí quá đà có khi do tâm sinh lười biếng, hoặc do thần vận hành quá nhanh làm chân khí tràn lan không chừng mực và không thể thăng giáng theo trung đạo, khó tránh được cái hại tràn lan vào kinh lạc. Còn khí trì trệ đều do dụng tâm quá chấp trước, nguyên thần trì độn, chân khí ngưng ứ, đã không thể vận hành tự nhiên thì sao xung hòa và thông suốt, nên khó tránh cái hại của sự tắc nghẽn, dồn ứ. Nếu chu thiên đủ số mà có sai lầm thái quá hoặc bất cập sẽ gặp

nguy hiểm.
Thái quá sẽ có nạn bức lò xuất ra, bất cập sẽ khó tránh khỏi thân rùa không co lại. Biện pháp là nghiên cứu rõ ba việc trong ngoài, tiến hành theo thứ tự. Việc thứ nhất, hỏa hậu không sai, ngoài vô hỏa vô hậu ra, phải vừa vặn vận đủ 30 số chu thiên. Việc thứ hai, mã âm tàng tướng, thân rùa thụt vào bụng, tuyệt không cử động, không sinh tinh nữa. Và cảm thấy trong mạch Âm hiểu, chân khí có khi cựa động một chút nhưng nhưng chỉ manh mún bên trong, mà không thể ra ngoài. Việc thứ ba, dương quang nhị hiện, lóe điện giữa hai chân mày, đây chính là lúc dừng hậu của hỏa. Nếu không làm được 3 việc này chớ mong thành đạo. Kẻ sĩ tu chân, cẩn thận tỉ mẩn, nghiên cứu rõ ràng khẩu quyết về ba việc trên mới có thể siêu phàm nhập thánh và phòng nguy.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Giác Chân tử

周天文武之妙用

小周天，有文武之妙未言。当六阳后升之时，呼出为文。当六阴前降之时，吸入为文。子午卯酉，四正时之沐浴亦为文。言真意寂照于下田，上田夹脊黄庭之间，安心养性，还虚休息而无为也。所谓武者，当阳火后升之时，吸进为 武。发阴符前降之时：吸退为武。一志凝神，一念不散，元神领元气，运行于前任、后督之间，而有作有为也。虽曰：有作而火不燥，有为而息无象，方合天道自然 之玄机。古人云：人心若与天心合，坎中真铅出世来，正谓此也。

注：此乃李希庵研修体证。

Chu thiên văn vũ chi diệu dụng

Về tiểu chu thiên, còn chưa nó chỗ diệu của vũ văn. Khi hậu thăng theo lục lương, hô (thở ra) là văn. Khi tiền giáng theo lục âm, hấp (hít vào) là văn. Tý ngọ mão dậu, mộc dục vào bốn giờ này là văn. Những cái đó là nói chân ý tịch nhiên chiếu ở Hạ điền, giữa Thượng điền, Hiệp tích và Hoàng đình, an tâm dưỡng tính, hoàn hư nghỉ ngơi và vô vi. Cái gọi là vũ là khi hậu thăng dương hỏa, hấp là vũ. Khi tiền giáng âm phù, hít lui là vũ. Nhất chí ngưng thần, một niệm cũng không tán lạc, nguyên thần dẫn nguyên khí, vận hành giữa nhậm mạch phía trước, đốc mạch phía sau, nên có sự hữu vi. Tuy nói hữu vi mà hỏa không nóng bỏng, hữu vi mà tức không có hình tượng, như vậy mới hợp huyền cơ tự nhiên của đạo trời. Người xưa nói: Lòng người nếu hợp với lòng trời, chân diên trong khảm sẽ hiện ra, là để nói điều này.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Lý Hi Am

小周天度数天机口诀

进阳火，退阳符，是后天之呼吸，引动先天之气机。封固以毕，第一吸进阳火，子升三十六吸，为一时。丑寅二时，再行七十二吸。一时三十六，共三时，一连行一百零八吸。到卯时沐浴，神住夹脊，默记吸数三十六，有觉有照无 而为也。谓之大休息一回。数足三十六，再行辰已二

时，七十二吸，共五阳时，一百八十吸，卯时不算，沐浴若在其数，六阳时，共二百一十六吸。古人曰：乾用 九，四策四揲之数，皆是呼吸之体也。总曰：四九三十六吸，积得阳爻二百一十六吸，曰后弦长。进阳火神住下田，退阴符神住上田。午降二十四呼，为一时。未申 二时，再行四十八呼，一连行三时，共七十二呼。到酉时沐浴，神住黄庭，默记呼数二十四，亦谓之休歇一场。亦是有觉有照，而无念也。默记数足二十四呼，再行 戌亥二时，四十八呼。五阴时，得一百二十呼，沐浴不在其数。酉时算上，六阴时，共一百四十四呼。古人曰：坤用六，亦四揲四策之数，亦是呼及之用也。古人 曰：四六二十四呼，合得阴爻一百四十四呼，曰前弦短。周天合度三百六十数，乃乾九坤六，乾旋无差误者，仙道乃成。差之毫发，失之千里。沐浴谨防危险，我自 一丝不挂，万缘皆空，有何难哉。万古不泄之天机，吾今演出周天这度数，炼药之秘诀，渡尽众生，以满心愿。若后士学人，知之不可轻而言也。张紫阳何以三遭天 谴乎。又云：非此火符，别无结丹之理。而火珠不能现形，再无入圣之天机。修真之士，阅尽丹经千万篇，自古火候无人传。所以火候至尊至贵，为口口相传，心心 相印，自古不敢轻泄之，秘密天机，知之者可不慎哉。

注：此乃钟离祖师研修体证。

Tiểu chu thiên độ số thiên cơ khẩu quyết

Tiến dương hỏa, thoái âm phù là hô hấp hậu thiên dẫn động khí cơ tiên thiên. Phong cổ đã xong, đầu tiên hít vào tiến dương hỏa, giờ tý thăng trong 36 lần hít vào vào tính là một giờ. Hai giờ sửu dần, lại thực hiện liên tiếp 72 lần hít vào. Một giờ 36, ba giờ liên tục tiến hành là 108 lần hít vào. Đến giờ mão dậu, thần trụ ở Hiệp tích, thầm đếm đến 36 lần hít vào, có giác có chiếu mà vô vi. Gọi là mộc lần nghỉ ngơi. Đếm đủ 36, lại vận hành hai giờ thìn tỵ 72 lần hấp. Cộng năm giờ dương lại là 180 lần hít vào, giờ mão không tính. Nếu tính cả số mộc dục thì sáu giờ dương, tổng cộng 216 lần hít vào. Người xưa nói: Càn dụng cửu (quẻ Kiền dụng đức dương), số 4 phách 4 nhịp đều là thể của hô hấp. Nói tóm lại, 4 lần 9 là 36 lần hít vào, tích lũy lại được 216 lần hít vào thuộc hào dương, gọi là Hậu huyền trường (cung sau dài). Tiến dương hỏa thần trụ ở Hạ điền, thoái âm phù thần trụ ở Thượng điền. Giờ ngọ giáng xuống 24 lần thở ra (hô) là 1 giờ. Hai giờ mùi thân, lại tiến hành 48 lần thở ra. Liên tục ba giờ tổng cộng 72 lần thở ra. Đến giờ dậu mộc dục, thần trụ ở Hoàng đình, thầm đếm 24 lần thở ra, cũng gọi là một lúc nghỉ ngơi, cũng là có giác có chiếu mà vô niệm. Đếm thầm đủ 24 lần thở ra, lại vận hành 2 giờ tuất hợi, 48 lần thở ra. Năm giờ âm, được 120 lần thở ra, không tính mộc dục. Tính cả giờ dậu là 6 giờ âm, tổng cộng 144 lần thở ra. Người xưa nói: Khôn dụng lục (quẻ khôn dụng đức âm), số 4 phách 4 nhịp cũng là thể của hô (thở ra). Người xưa còn nói: bốn lần sáu 24 lần thở ra, hợp lại được 744 lần thở ra thuộc hào âm, gọi là Tiền huyền đoản (cung trước ngắn). Chu thiên đủ số 360, thì càn 9 khôn 6, luyện chân không được có sai lầm, tiên đạo thành, nếu sai một ly đi một dặm. Mộc dục phải cẩn thận phòng nguy. Ta tự bỏ qua tất thảy, vạn duyên là không, thì sao khó thành đạo? Thiên cơ nghìn năm không tiết lộ, nay ta trình bày về số đủ của chu thiên, bí quyết luyện dược, để độ mọi chúng sinh cho thỏa tâm nguyện. Nếu người

học đời sau biết tới, không được xem thường nói ra. Nếu không nghiêm sao Trương Tử Dương ba lần bị trời trách phạt. Lại nói: Không phải là hỏa phù này thì không đúng lý kết đan nên hỏa châu không thể hiện hình, không phải là thiên cơ để nhập thánh. Người tu đạo đọc hết nghìn vạn quyển kinh đan, mới biết từ xưa hỏa hậu không ai truyền cả, nên hỏa hậu vô cùng tôn quý. Đó là điều chỉ được khẩu khẩu tương truyền, tâm tâm tương ấn (các đời truyền bằng lời nói trực tiếp và tâm ấn). Từ xưa không ai dám xem thường mà tiết lộ. Thiên cơ bí mật, người biết có thể không thận trọng ư!
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của sư tổ Chung Ly

真阳发生天机

玄关窍开，真种产出，封固沐浴，进火退符，三百六十周天数足，不使进退之间，必有太过不及之患。吕祖还丹，三次未成。邱祖还丹四次皆败。火候细微，若有运炼不到之气处，丹必出炉走失，而前功尽废矣。以至马阴藏相，阳 关一间，火足药灵，龟头缩回，丹放毫光，言小周天火足丹熟，当知止火之候。要知大有危险在焉。盖火未足而止火，则大药不生。火已过而止火，则真气不聚，必 倾危也。龟头未缩入腹里，不得认为火足。纵有外光发现，必非大药之苗也。多属妄想而发。火候未足，若真能马阴藏相，龟头缩回，丹放毫光，如云中掣电，虚室 生自之状，初发观于眉前。久则自下田上达于目。光明闪灼。即阳光一现之景到也。掣电子两眉之间，阳光一现火候未足，淫根未缩，几遇阳生，即当采炼一周。以 至采炼多番，周而复始，静而复静，务期圆满，三百周天之限数而后已。直炼至龟缩不举，阳光二现，静定之中，忽觉坤田之内丹光上涌，外达于目而生辉，直将二 目催开，光耀闪灼，一连二三次而后已展品丹光涌出，明如金钱，赤如火珠，从大眼角流乱累累成珠，一连二三颗，滚滚下滴，落在身上似觉有声，到此阳光二现之 时。只要龟缩不举，纵有生机，亦不外驰于肾管，而生机天内动于气根，故气机在内萌动。或一动、或二动亦所时有，万不可复行周天之火，速宜入定，含光静养， 凝神默守，只等阳光三现。景到时至，接行七日采大药之功。方能登仙级而上大罗也。

注：此乃达摩祖师研修之大成。

Chân dương phát sinh thiên cơ

Lỗ huyền quan mở chân chủng sinh ra, phong cố mộc dục, tiến hỏa thoái phù, 360 số chu thiên đủ, không được để khi tiến thoái có sự thái quá hay bất cập. Lã tổ hoàn đan 3 lần không thành. Khâu tổ hoàn đan 4 lần đều thất bại. Hỏa hậu hết sức tinh tế, nếu khi vận khí luyện không chu đáo, đan sẽ rời lò đi mất, công phu luyện tập trước đó đều bỏ cả. Còn như Mã âm tàng tướng, dương quan mở ra, hỏa đủ thuốc linh, đầu rùa co lại, đan phóng hào quang, tức là hỏa tiểu chu thiên đầy đủ, đan thuần thục, thì nên biết dừng hậu của hỏa. Phải biết rằng có mối nguy rất lớn trong việc này. Bởi hỏa chưa đủ mà dừng hỏa thì đại dược không sinh. Hỏa đã đủ mà không dừng hỏa thì chân khí không tụ, tất nỗi nguy kéo đến. Đầu rùa chưa co vào bụng, không được cho rằng đã đủ hỏa. Dù ngoại

quang hiện tất không phải là mầm của đại dược. Đó phần lớn đều do vọng tưởng mà sinh ra. Hỏa hậu chưa đủ, nếu thật sự có thể mã âm tàng tướng, đầu rùa thu về, đan phóng hào quang, như trong mây lóe chớp, hư phất phát sáng, đầu tiên phát quang ở trước chân mày. Lâu dần từ Hạ điền lên đến mắt sáng rực rỡ như dương quang vừa chiếu ra. Lóe điện giữa hai chân mày, dương quang vừa hiện, hỏa hậu còn chưa đủ, gốc dâm chưa thu, nếu gặp dương sinh nên hái luyện một vòng. Còn như hái luyện nhiều lần, hết vòng này bắt đầu vòng khác, tĩnh rồi lại tĩnh, đến khi đầy số 300 chu thiên thì thôi. Luyện liên tục đến khi đầu rùa không khởi, dương quang hiện hai lần, trong tĩnh định đột nhiên cảm thấy đan quang trong khôn điền cuộn lên, bên ngoài ra tới mắt và phát sáng, đến khi hai mắt mở ra, sáng rực rỡ. Liên tục hai ba lần, rồi thôi, mở cho đan quang tuôn ra, sáng như tiền vàng, đỏ như hỏa châu, từ gốc mắt chảy ra hàng hàng kết thành châu, một lượt hai ba hạt, lăn xuống long lóc, rơi trên thân, cảm giác như nghe thấy tiếng. Đến lúc này dương quang đã hiện 2 lần. Chỉ cần đầu rùa không cử, cho dù có sinh cơ cũng không chạy ra ngoài ở thận quản. Và sinh cơ nội động ở khí căn, nên khí cơ manh động bên trong. Có khi động một hai lần, cũng có khi luôn động, nhất định không được tiến hành hỏa chu thiên nữa, phải nhanh chóng nhập định, hàm quang tĩnh dưỡng, ngưng thần lặng lẽ giữ gìn, đợi Dương quang hiện lần thứ ba. Khi cảnh hiện ra, tiếp tục vận hành công phu hái thuốc 7 ngày, mới có thể lên bậc tiên và lên cõi Đại la.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của sư tổ Đạt Ma

阳光三现天机

阳光二现，火足止火，虽不行周天升降之火，时刻不可须臾离火。常常温养，刻刻凝照，以待阳光三现。或隔一日，或在对时，而阳光三现，自丹田涌出，上面于目，掣电子两眉之间，一连二三次而后已，谓之大药产生之时。正是 西南路上月华光明。阳光三现，即速止火。若不知止火，阳光四现，则大药走失，而前功废矣，真可悲哉。修真之士，须要小心谨慎，到此三现，即当上火，速行采 大药之功，方保无失矣。

注：此乃华阳祖师研修体证。

Dương quang tam hiện thiên cơ

Dương quang nhị hiện (hiện hai lần), hỏa đủ dừng hỏa. Tuy không tiến hsanh hỏa thăng giáng của chu thiên nhưng không lúc nào được dời khỏi hỏa . Luôn ôn dưỡng, luôn ngưng chiếu để đợi Dương quang tam hiện. Có khi cách một ngày, có khi ngay lập tức dương quang tam hiện, từ Đan điền tuôn ra, lên trên mặt ở nơi mắt, lóe điện giữa hai chân mày, một mạch hai ba lần rồi thôi, gọi là khi đại dược sinh ra. Đúng lúc này trên con đường tây nam, bóng trăng (nguyệt hoa) sáng tỏ. Dương quang tam hiện, phải nhanh chóng dừng hỏa. Nếu không biết dừng hỏa, dương quang tứ hiện (hiện lần thứ bốn) thì đại dược đi mất và mọi công phu trước đây đều bỏ cả, thật đáng buồn. Người tu chân cần thận trọng, đến lúc tam hiện nên dừng hỏa, nhanh chóng vận công phu hái đại dược, mới bảo đảm không đi mất.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của sư tổ Hoa Dương

神气皈根口诀

要知采大药之际，神不皈入大定，则丹不结。息不哲藏于元海气穴，则珠不现。心息俱要堑藏于丹田之内，纵息有时出，而心则无时离，一连七日，不分昼夜，心力眸光，守定气穴，直守至后天呼吸之气，哲藏元海，隐伏不动， 则先天真一之气，自然凝结成丹。状如火珠，大如弹子，产于坤炉之中矣。盖采药之旨。总要二目阳光窥定玄关一窍，瞬息不离，一连七日，直使神皈大定，而真气 自凝，金丹自结矣。

注：此乃力默子研修体证。

Thần khí quy căn khẩu quyết

Phải biết khi hái đại dược, thần không nhập vào đại địnhh thì đan không kết, tức (hơi thở) không ẩn nơi khí huyệt Nguyên hải thì châu không hiện. Tâm tức đều phải tạm tàng ẩn trong đan điền, dù tức có khi xuất ra nhưng tâm thì không bao giờ rời được, liên tục trong 7 ngày, bất kể đêm ngày, tâm lực mâu quang giữ định nơi khí huyệt, giữ cho đến khi khí hô hấp hậu thiên ẩn ở Nguyên hải, tàng náu bất động, thì khí chân nhất tiên thiên tự nhiên ngưng kết thành đan. Hình dạng như hỏa châu, lớn như viên bi, sinh ra trong lò khôn. Yếu chỉ về hái thuốc luôn yêu cầu dương quang ở hai mắt chăm chú tập trung vào lỗ huyền quan,không lúc nào rời, liên tục 7 ngày, cho đến khi thần quay về đại định và chân khí tự ngưng, kim đan tự kết.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Lực Mặc tử

止火口诀

不知止火之候，亦不知采大药之景。故曰：万无一成。吾今怜悯后学，传出止火之候。正在龟缩不举，阳光二现之时。传出采大药之诀，正在月华明净，阳光三现之际，不误景初至，而即止火，以夫之速。亦不待景四至，而后止 火，以失之迟。不速不迟之间，二现止火，三现采药，断无有不得，龙虎大丹者也。此万古不泄之天机，有缘得遇者，可不珍之秘之哉。

注：此乃乾阳子研修体证。

Chỉ hỏa khẩu quyết

Không biết dừng hậu của hỏa, cũng không biết cảnh hái đại dược. Nên nói: Vạn phần không thành một. Nay, ta thương xót người học đời sau, truyền lại bí quyết về ngưng hậu của hỏa: Đúng khi đầu rùa thôi cử, dương quang nhị hiện. Và bí quyết hái đại dược là: Đúng khi ánh trăng sáng trong tĩnh lặng, dương quan tam hiện. Không được nhầm lẫn khi cảnh mới hiện đã ngưng ngay hỏa, sẽ thất thố vì gấp gáp. Cũng không đợi khi cảnh dương quang hiện ra đến bốn lần, rồi sau mới dừng hỏa, thì thất thố ở chỗ chậm chạp. Trong khoảng không nhanh không chậm, nhị hiện dừng hỏa, tam hiện hái thuốc, thì chắc chắn không thể đạt tới Long hổ đại đan. Đây là thiên cơ vạn đời không tiết lộ, có duyên gặp

được không thể không quý trọng.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Càn Dương tử

采大药天机真诀

行采大药之功，初采以真意昨光，凝聚丹田，玄关窍开之处。轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产。呼吸不住，则大药不 生。除一日二日三日之前，守之速而不能得丹。于五六日之间，守之迟，亦不能得丹。前三日晃有不无，若存若亡，轻轻寂照。后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，似 龙养珠，一念不起，一意不散，而六根震动之景：而呈现也。所谓六根者，耳、目、鼻、舌、身、意也。必须先将六根斩断，然后方得震动之景。真意昨光，专视谨 守下田气穴之上。必须紧闭六根，使六根不漏，以聚大药之生机也。

注：此乃尹喜真人研修体证。

Thái đại dược thiên cơ chân quyết

Vận hành công phu hái đại dược, ban đầu dùng chân ý tạc quang, ngưng tụ ở Đan điền, chỗ huyền quan mở rộng. Nhẹ nhàng tịch chiếu, luôn nhìn giữ (quán thủ) vào đó. Qua ba ngày mới được khởi lên ý thái thủ. Tâm lực phải nâng lên, mục quang phải cố định. Khí ho hấp tự vận hành theo hơi thở, không được để ý vào việc hít thở. Chỉ khi hô dừng lại đại dược sẽ sinh. Hô hấp không dừng thì đại dược không sinh. Một ngày, hai ngày, ba ngày đầu tiên, thủ (giữ) mà nhanh thì không thể được đan. Trong các ngày năm, sáu, giữ mà chậm cũng không thể thành đan. Ba ngày đầu trôi qua rất nhanh, là hữu không là vô, như còn như mất, nhẹ nhàng tịch chiếu. Ba bốn ngày sau đó, không lúc nào xao nhãng, như mèo vồ chuột, như rồng dưỡng châu, một niệm cũng không khởi, một ý cũng không phân tán, và cảnh chấn động lục căn hiện ra. Cái gọi lục căn là: tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý. Đầu tiên cần chặt đứt lục căn, sau mới có được cảnh tượng chấn động. Chân ý tạc quang, nhìn chăm chú giữ cẩn thận trên khí huyệt Hạ điền. Cần đóng chặt lục căn, làm cho lục căn không bị rò rỉ, để tập trung sinh cơ của đại dược.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Doãn Hỉ

六根不漏天机口诀

所谓紧闭六根者何也？下用木座抵住谷道，所以身根不漏。上用鼻夹牢封鼻窍，所以鼻根不漏。凝耳韵切莫外听，所以耳根不漏。唇齿相合，舌舐上腭，所以舌根不漏。塞兑垂廉，回光返照，寂然不动，目不外视，所以眼根不漏。 一念不生，一意不散，六欲不起，六尘不染，所以意根不漏。既能紧闭六根，大药焉能有不生之理。神气不漏，命必然固矣。

注：此乃太乙真人研修体证。

Lục căn bất lậu thiên cơ khẩu quyết

Thế nào gọi là đóng chặt lục căn? Dưới dùng Mộc tọa (tấm gỗ) chặn Cốc đạo để thân căn bất lậu (không lọt ra ngoài). Trên dùng Tỵ hiệp (kẹp mũi) phong cố lỗ mũi để tỵ căn bất lậu. Ngưng tai không nghe bất cứ âm thanh nào bên ngoài nên nhĩ căn bất lậu. Răng môi khép lại, lưỡi dính lên vòm trên để thiệt căn (lưỡi) bất lậu. Rũ mi khép mắt hồi quang phản chiếu, tịch nhiên bất động, mắt không nhìn ra ngoài nên mục căn bất lậu. Một niệm không sinh, một ý không tán, lục dục không khởi, lục trần không nhiễm để ý căn bất lậu. Đã đóng chặt lục căn, đại dược sao có thể không sinh. Thần khí bất lậu, mệnh tất vững vàng.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Thái Ất

六根震动天机

六根不漏，自然有六根震动之景。次第呈现，将见以神主乎气，以气育乎神，直养至神气大定皈真，混为一体，结成金丹大药。自然丹田如火热，两肾如汤煎，眼内吐金光，耳后若风生，脑中鹫鸣，以及身涌肢战，鼻搐之类，皆是 震动之景呈现。以后真意以定，而真息即住，大药即产。盖此以上七段功夫，入圣天机，教外别传，吾今演出于佛秘藏口诀，后士而不敢妄泄于非人也。

注：此乃冲虚真人研修体证。

Lục căn chấn động thiên cơ

Khi đã có lục căn bất lậu, tự nhiên sẽ cơ lục căn chấn động hiện lên theo thứ tự. Lúc đó, lấy thần làm chủ khí, lấy khí dưỡng thần, dưỡng mãi đến khi thần khí đại định quay về chân, hỗn hợp thành nhất thể, kết thành đại dược kim đan. Tự nhiên, Đan điền như lửa nóng, hai thận như nước sôi, trong mắt tóe ra ánh vàng, sau tai như có gió thổi, trong óc như có chim oanh hót, toàn thân tuôn mồ hôi, tứ chi run rẩy, mũi co giật, đó đều là hình ảnh chấn động. Sau đó, chân ý đã định thì chân tức liền dừng, đại dược sinh ra. Đây là bảy lớp công phu (thất đoạn công phu), thiên cơ nhập thánh, giáo ngoại biệt truyền. Nay, ta nói ra khẩu quyết bí mạt của Phật, người học đời sau không được vọng truyền cho kẻ xấu.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Xung Hư

大药产生天机真诀

盖大药发生之时，而气穴之内，有惊战旋动情状，或一日二日不等。忽然觉得丹田气穴之内，一动二动之机，微带疼痛之意，直待动过数次以后，渐渐觉得丹田之中，现出一物，游行肇转于脐间。大如弹子，热如火珠。再寂再 照，再静再定，直静至空定衡极，神藏气哲之余，自拌然呈现，滚滚转转，上冲心位。而心位不贮，下趋阳光，阳关闭而不开，滚转谷道，谷道有木座抵住、即隐藏 于气穴，伏而不动。若用意勾引，便入导引之旁门。若不用意勾引，又违相随之理，此两失之矣。就不前不后，毋忘毋助，若存若亡。

只等大药动而后引。不可引而后动。以待动过三次，真意大药相依而同行，方能透三关过九窍。入泥丸落于黄庭。故日：服食。此五龙捧圣之天机也。

注：此乃太上老君研修体证。

Đại dược sản sinh thiên cơ chân quyết

Khi thuốc sinh ra thì trong khí huyệt có tình trạng chuyển động xoay vòng dữ dội, có khi một, hai ngày với tình trạng khác nhau. Rồi bỗng cảm thấy trong khí huyệt Đan điền có sự động cựa khẽ và hơi đau, cứ đợi sau khi qua vài lần động cựa, dần cảm thấy trong Đan điền xuất hiện một vật tung hoành ngang dọc nơi rốn, kích cỡ như viên bi, nóng như hỏa châu. Lại tịch lại chiếu, lại tĩnh lại định, tĩnh mãi cho đến khi không định cực độ, thần khí tàng ẩn kỹ càng. Tự nhiên hiện ra, lăn chuyển, xông lên vị trí tim (tâm vị). Nhưng tâm vị không chưa lại đi xuống Dương quan, Dương quan đã đóng không mở lại chuyển đến Cốc đạo. Cốc đạo có mộc tọa chặn liền ẩn vào khí huyệt, náu ẩn và bất động. Nếu dùng ý câu dẫn sẽ sa vào phép Đạo dẫn của bàng môn. Nếu không dùng ý câu dẫn lại đi ngược lý về tương tùy. Như vậy cả hai cách đều không xong. Cứ không trước không sau, không nôn nóng không lơ đễnh, như còn như mất.

Phải đợi khi đại dược động rồi sau đó mới dẫn dắt. Không được dẫn rồi mới động. Sau khi động qua ba lần, chân ý đại dược dựa nhau cùng song hành, như thế mới có thể xuyên tam quan qua cửu khiếu, nhập Nê hoàn, đi vào Hoàng đình. Nên nói: Phục thực (ăn lấy). Đây là thiên cơ Ngũ long bổng thánh.

Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Thái thượng lão quân

走丹歧路天机

张良曰：大药呈现于气穴。须知气穴之下尾闾地界，有四通歧路。上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。其尾闾一关，天生七窍。正中间，有上中下三窍，是黄道督脉正路。左右四窍，是赤道督脉峡路，皆髓实呼吸不通。各 道一窍，虚而且通，乃是气液通行之热路。尾闾与谷道一实一虚，名日鹊桥。尾闾关、夹脊关、玉枕关，与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，而呼吸不通。鼻下二窍，虚而 且通，乃呼吸往来之常路。印堂与鼻窍，一实一虚。名曰上鹊桥。盖上下鹊桥，皆能走泄真气，须要小心谨防危险之道。故曰：下用木座，上用鼻夹，一意不散，万 缘皆空，有何难哉。

注：此乃张良研修体证。

Tẩu đan kỳ lộ thiên cơ – Lối rẽ mất đan

Trương Lương nói: Đại dược hiện ở khí huyệt. Nên biết vùng dưới Vĩ lư của khí huyệt có bốn nhánh rẽ. Trên thông với tim, dưới thông Cốc đạo, trước thông Dương quan, sau thông Vĩ lư. Một cửa Vĩ lư trời sinh ra bảy lỗ. Chính giữa có ba lỗ Thượng, Trung, Hạ, là đường chính của Hoàng đạo Đốc mạch. Trái phải có bốn lỗ là đường nhánh của Xích đạo Đốc mạch, đều không thông với hô hấp. mỗi đường có một lỗ rỗng và thông, là đường nóng (nhiệt lộ) để khí

và dịch đi qua. Vĩ lư và Cốc đạo một thực một hư, gọi là Thước kiều. Vĩ lư quan, Hiệp tích quan, Ngọc chẩm quan và Ấn đường trên mũi đều thường xuyên bị lắp nghẽn, và hô hấp không thông. Hai lỗ dưới mũi trống và thông, là con đường thường xuyên qua lại của hơi thở. Ấn đường và lỗ mũi, một thực một hư (một đầy một trống), gọi là Thượng thước kiều. Thượng hạ thước kiều đều là những con đường có thể đi mất chân khí, cần cẩn thận đề phòng. Cho nên nói dưới dùng tấm gỗ, trên dùng kẹp mũi, một ý không tán, vạn duyên đều là không, vậy có gì khó thành.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Trương Lương

危险详说口诀

要知百日采炼，七日过关，正多危险。药产有时，玄关窍开，即其时也。不知其时，当面错过，是失时之危险；采药有候，玉洞双吹，即其候也。不知其候，则不得真种。是候过危之险；后升前降，分赤黄二道，督脉正中，即是黄 道，两旁为赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险；进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为止火之地，是进火而可之危险；退符不知从上田起，至下 由止，是退符危险。

关窍开通不真，真气已聚而复散，升降不由黄道，上下流窜于周身，是过关之危险；三关已过，而危险在上鹊桥渡矣。而服食以后，归入黄庭，接行七日大哲之功。若不小心心谨守，妄自出静，神驰于外，大丹即泄于此。步步向 前，俱有许多危险在焉。直至乳哺三年以后，方能免夫危险矣。

注：此乃紫阳真人研修体证。

Nguy hiểm tường thuyết khẩu quyết

Phải biết việc trăm ngày hái luyện, bảy ngày quá quan, thật sự có nhiều nguy hiểm. Thuốc sinh có thời và đó chính là lúc lỗ Huyền quan mở. Không biết lúc này thì bỏ lỡ ngày trước mặt, là nguy hiểm về sự lỡ thời. Hái thuốc có hậu, ngọc động thổi song đôi thì đó là hậu. Không biết hậu, không có được chân chủng, là nguy hiểm về sự lỡ hậu. Phía sau thăng phía trước giáng, đều chia ra hai đường Xích đạo và Hoàng đạo. Nhâm mạch ở chính giữa là Hoàng đạo, hai bên là Xích đạo. Nếu mơ hồ mờ mịt, không thấy lối đi, đó là nguy hiểm của sự thăng giáng chu thiên. Tiến hỏa không biết khôn lô (lò khôn), khôn lô là nơi khởi hỏa, càn đỉnh là nơi dừng hỏa, đó là nguy hiểm của sự tiến hỏa. Thoái phù không biết rằng khởi từ Thượng điền đến Hạ điền dừng là nguy hiểm.
Khai thông quan khiếu không cẩn thận, chân khí đã tụ lại tán đi. Thăng giáng không theo Hoàng đạo, trên dưới chảy tràn vào toàn thân, đây là nguy hiểm của sự quá quan (qua ải). Tam quan đã qua được thì tai họa nằm ở lúc qua Thượng thước kiều. Và sau khi phục thực, quay vào Hoàng đình, tiếp đến tiến hành công phu tàng ẩn bảy ngày. Nếu không cẩn thận giữ gìn, cản trở tự xuất khỏi tĩnh, thần sẽ chạy ra ngoài, đại đan đi mất từ đây. Mỗi bước đi về trước đều có nhiều nguy hiểm. Cho đến sau ba năm bú mớm mới thoát khỏi hiểm nghèo.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của chân nhân Tử Dương

大药过关天机妙诀

纯阳吕祖曰：当大药过关之际，金丹在气穴，复动三次，当用真意引圣胎，自尾闾穴上升，如蛆行，似火熏。又似热气盘旋，自腰而起，拥上夹脊，此时要想夹脊，有红黑二气，分拥丹走。自然火龙护右，水龙护左。慎勿开关，竖 起脊骨，默守圣胎，直待热甚气壮，渐次开夹脊，放气过关。一意想就，水龙护左，火龙护右，青龙、白龙、黄龙拥丹上行。以意引过，直抵玉枕，乃仰面脑后，掩 闭玉枕上关。默守玄珠，慎勿开关，待热极气壮，忽然开关，以意组织上人脑宫，以补泥丸髓海，以意守之。名曰三花聚顶。略停一息之倾，只觉口中甘露下降，状 如雀卵，颗颗降下，似糖密累累下滴。鼻窍关，须要谨慎，随觉随咽。过重楼，一意送入黄庭。待大药降完，接行卯酉周天一遍。然后行七日哲藏之功，死而复生。 自此以后，不行采炼，行小周天。亦不行进火退符。七日采大药之玄机，当行玉液、金液还丹，卯酉周天，左升右降，十月养胎之功矣。

Đại dược quá quan thiên cơ diệu quyết

Thuần Dương Lã tổ nói: Khi đại dược quá quan, kim đan nơi khí huyệt động lên ba lần thì dùng chân ý dẫn dắt thai thánh, từ huyệt Vĩ lư đi lên, như dòi bọ bò, tựa có lửa hun, lại tựa khí nóng xoay vòng, từ thắt lưng mà lên, bao quanh Hiệp tích. Lúc này, phải nghĩ ở Hiệp tích có hai khí đỏ đen chia ra bọc lấy đan mà đi. Tự nhiên rồng lửa (hỏa long) giữ bên phải, rồng nước (thủy long) giữ bên trái. Thận trọng chớ khai quan, ưỡn thẳng xương sống, lặng lẽ trì giữ thai thánh, cho đến khi nhiệt thật nóng, khí thật mạnh, từ từ mở Hiệp tích, thả khí qua cửa (quá quan). Tập trung tưởng ra rồng nước giữ bên trái, rồng lửa giữ bên phải, rồng xanh, rồng trắng, rồng vàng bao bọc đan mà đi lên. Dùng ý dẫn qua, chắn thẳng Ngọc chẩm và ngước mặt ngã đầu ra sau, che bịt Thượng quan của Ngọc chẩm. Lặng lẽ trì giữ huyền châu, cẩn thận không khai quan (mở huyệt), đợi khi thật nóng và khí mạnh thì đột nhiên mở ra, dùng ý sắp xếp vào não cung để bổ cho Nê hoàn, Tủy hải. Dùng ý giữ nó. Đây gọi là Tam hoa tụ đỉnh. Thoáng dừng trong một hơi thở, cảm thấy trong miệng cam lộ giáng xuống, dạng như trứng chim sẻ, từng quả giáng như mật ngọt nhỏ xuống từng giọt. Tỵ khiếu quan (cửa lỗ mũi) phải thận trọng, lần lượt nuốt vào. Qua Trung lâu, nhất ý chuyển vào Hoàng đình. Đợi đại dược giáng xuống hết, kế tiếp vận hành một lượt Mão dậu chu thiên. Sau đó tiếp công phu bảy ngày tàng ẩn, chết rồi lại phục sinh. Từ đó về sau, không tiến hành hái luyện, không vận hành tiểu chu thiên, cũng không vận hành tiến hỏa thoái phù. Huyền cơ bảy ngày hái đại dược nên luyện Ngọc dịch, Kim dịch hoàn đan, Mão dậu chu thiên, Tả thăng hữu giáng, mười tháng dưỡng thai.

七日混沌天机

大药过关，服食以后，谓之大河车，又曰：五龙捧圣。服丹以后，必须先行卯酉周天一遍，团聚大药。然后主静立极，行七日大哲之功。深入寂灭，大休歇一回。混沌七日，轻轻寂照，绵绵若存，不即不离，文火

沐浴，忘形无我。 外不知有身，内不知有心，时刻不可有一毫之杂念，守中抱一，直至死而复生。如睡醒初觉，换过后天卦文，露出先天根苗，此时非用侣伴调水火，安能保其全哉。

注：此乃薛道光祖师研修体证。

Thất nhật hỗn độn thiên cơ

Đại dược quá quan, sau khi phục thực gọi là Đại hà xa, còn gọi là Ngũ long bổng thánh. Sau khi ăn đan, đầu tiên cần tiến hành một lượt Mão dậu chu thiên, nhóm tụ đại dược. Sau đó, giữ cho cực tĩnh, vận hành công phu 7 ngày tàng ẩn, nhập sâu vào tịch diệt, nghỉ ngơi một trận. Hỗn độn 7 ngày, nhẹ nhàng tịch chiếu, miên miên nhược tồn, không nắm không rời, văn hỏa tắm gội, quên hình không ta. Ngoài không biết có thân, trong không biết có tâm, luôn không có một tạp niệm, giữ trung ôm nhất, cho đến khi chết rồi phục sinh. Như đang ngủ tỉnh dậy mới cảm giác như thay đổi quẻ hậu thiên, lộ ra mầm gốc tiên thiên. Lúc này không nhờ bạn, điều hòa thủy hỏa, sao có thể bảo toàn thành quả.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của sư tổ Tiết Đạo Quang

过关不真危险天机

过关不真，服食摸糊，则有真气散漫，元神无依之患。盖真正过关服食真功，而中宫必有胎息。异常闻见，静定之中，而任督二脉，必有化景。或督脉化为天梯，或任脉化为宝塔，或中宫化为丹炉，或中下二田，化为虚空大界，别 有天地，非同人间。即一日之间，有数十种变幻，奇见奇闻不一。此乃真过关，服食之真景实验也。若过关杳茫，服食恍惚，而中宫必无胎息真觉。任督二脉，必无 化景。中下二田，必无天地。虚空大界之景象，势必寂然无所闻，茫然无气见。乃是真气散漫。元神无依，岂不危哉乎。诀曰：运炼周天时，速而不荡，缓而不滞， 后升前降，协宜关窍，开通真切，有何危险哉。

泣：此乃李虚白研修体证。

Quá quan bất chân nguy hiểm thiên cơ

Quá quan không thận trọng, ăn đan mơ hồ thì gặp phải sự tình chân khí tản mạn, nguyên khí không có nơi nương tựa. Khi quá quan và phục thực, công phu phải chuyên chú thận trọng thì Trung cung ất có thai tức. Nghe thấy sự dị thường, là lúc hai mạch Nhâm Đốc tất có hình ảnh biến hóa. Có khi Đốc mạch hóa thành thang trời, có khi Nhâm mạch hóa thành Bảo tháp, có khi Trung cung hóa thành lò đan, có khi Trung, Hạ Đan điền hóa thành thế giới hư không rộng lớn, có trời có đất mà không giống nhân gian. Chỉ trong một ngày có vài chục loại biến hóa kỳ ảo, nghe và thấy những điều dị thường khác nhau. Đay là sự thể nghiệm chân cảnh của quá quan và phục thực. Nếu quá quan mờ mịt, phục thực mơ hồ thì Trung cung không có cảm nhận chân thật về thai tức. Hai mạch Nhâm Đốc không có hình ảnh biến hóa. Trung, Hạ đan điền không có hình ảnh thế giới rộng lớn hư không có trời đất, như vậy chắc chắn hoàn toàn không nghe và thấy gì cả. Đó là do chân khí tản mạn, nguyên thần không có chỗ dựa, há không nguy hiểm ư. Bí quyết: Khi luyện chu thiên, nhanh mà không phóng

túng, chậm mà không trì trệ, sau thăng trước giáng, hài hòa quan khiếu, khai thông chính xác thì còn có nguy gì?
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Lý Hư Bạch

甘露下降用火天机危险

盖真能过关者，当服食之际，金丹从上田降落，口中自然觉得园陀陀，光灼灼，浑然一团，聚在舌上。此际切记耳目口三关闭塞，勿行发通，静候还丹入口。随觉随咽，送下重楼，皈宿中宫，接行卯酉周天一遍。即凝神入定，静养 七日，深入混沌，而圣胎方能凝胞。若丹入中宫，不急凝神入定，以行结胎之火，则胎息无主而不灵。后虽入定行火，终不得号为灵胎。或入定而定中多驰，则时离 时合，难得十月果满。历十月而果不满，必为幻胎，而阳神不就。故曰：未炼还丹先炼己，炼己纯熟而后还丹，则心死神活也。盖养胎于际，总要无乍离乍合之患。 初百日，总要神气混一而不离。离而复续，则火不成火，而胎不成胎矣。中百日，神气要全归大定。以不息为息，不火为火，方为真息真火。倘犹知有息，而不能 定，犹知有火而有觉为行。是未入虚无，寂灭大定之境。难免幻胎之弊也。或守胎息而着于守，生守之，之妄想。不行火而全然不行，则失行火之真理。是只静不 动，只空不幻而落于小成之果矣。未百日，行灭尽定极之功。无出神之景，不得起出神之念，又不许心着闻见，离定而出静。不然纵十月辛勤，亦只成尸解小果，而 欲脱胎神化，飞升冲举，不亦难域。

注：此乃槽还阳研修体证。

Cam lộ hạ giáng dụng hỏa thiên cơ nguy hiểm

Nếu thật sự có thể quá quan, khi phục thực, kim đan từ Thượng điền giáng xuống, trong miệng tự nhiên cảm thấy có cái gì tròn trịa bóng láng trộn lẫn thành một khối, tụ trên lưỡi. Lúc này phải nhớ đóng chặt tam quan: tai, mắt, mũi, chớ khai thông, giữ tĩnh để đợi hoàn đan nhập khẩu. Vừa giác vừa nuốt, đưa xuống Trùng lâu, về trú ở Trung cung. Tiếp đến vận hành một lượt Mão dậu chu thiên, tức ngưng thần nhập định, tĩnh dưỡng bảy ngày, nhập sâu vào hỗn độn thì thai thánh mới ngưng kết. Nếu đan nhập vào Trung cung, không nhanh chóng ngưng thần nhập định để vận hỏa kết thai thì thai tức không có chủ và không linh. Sau đó dù nhập định vận hỏa, cuối cùng không thể được gọi là linh thai. Hoặc nhập định mà trong định bôn tẩu đi nhiều thì lúc rời lúc hợp, khó được thành quả viên mãn sau mười tháng. Qua 10 thánhg nếu không thành, tất là thai ảo và dương thần không kết. Nên nói: Trước khi luyện hoàn đan phải luyện kỷ, luyện kỷ thành thục sau mới luyện hoàn đan thì tâm chết mà thần sống. Nên khi dưỡng thai, không được mắc lỗi lúc rời lúc hợp. Một trăm ngày đầu tiên luôn yêu cầu thần khí phải hỗn hợp làm một và không tách rời. Tách rời, mà cứ tiếp tục thì hỏa không nên hỏa, thai không nên thai. Trong trăm ngày, thần khí phải hoàn toàn quay về đại định. Lấy bất tức làm tức, bất hỏa làm hỏa mới đúng chân hỏa chân tức. Còn như biết có tức thì không thể định, còn biết có hỏa thì có cảm giác về vận hành. Đó là chưa nhập vào cảnh giới hư

vô, tịch diệt đại định. Khó tránh khỏi cái tệ hại kết đan ảo. Hoặc có khi giữ thai tức mà chấp vào việc giữ, sinh ra vọng tưởng về việc giữ thai tức. Không hành hỏa và hoàn toàn không luyện gì cả thì mất đi chân lý của sự hành hỏa. Đây chỉ tĩnh khong có động, chỉ trống rỗng, không có ảo và rời vào kết quả Tiểu thành. Chưa hết trăm ngày, vận hành công phu diệt tận sinh cực định. Chưa hiện ra cảnh xuất thần thì không khởi lên niệm xuất thần, cũng không để tâm chấp vào những điều nghe thấy mà rời khỏi định xuất khỏi tĩnh. Nếu không dù mười tháng chuyên cần cũng chỉ thành tựu bậc Thi giải, và muốn thoát thai hóa thần bay lên. Không phải là khó sao?
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của Tào Hoàn Dương

大药到顶实验天机

五龙捧圣，大药过失若气壮之人，一撞三关即过，升至泥丸。气弱之人，必须三次方到顶门。三关已过，升至泥丸，而九阳之气，到了九天之上，其头有颠驾之壮，其身似麻酥之样。如凭虚御风，快乐无边，满面如蛛走蚁行，痒痒 欲搔，散之印堂，次到鼻柱眼眶，两颧两腮。牙关口内津液冲满，咽纳不尽。此时口合懒开，身沉懒动，入于混沌，化为无有，并不知身在何处。自然息住脉停，真 气充满，而不思食。初一月，息脉不住，则谷不绝，即能减食。三月而谷自辟，四月以后，永绝烟火，乃真不食。故曰：气满不思食。至此谷不绝，而阴气难消。阴 气不消，则阳不纯。而犹思食，犹是有生死的凡夫，无定力也，不得谓之气满。直至寂照功勤，自然到神满不思睡，气足不思食。功夫至此，心无生灭，常寂常照， 息无出入，不来不住，只觉有一团祥光，在不有不无之中此乃凝胞之象，如在母腹相似。虽有鸣锣响鼓，并不知耳。此时正要侣伴护持，过三七日，理宜啼醒。若不 啼醒，恐元神于静中出舍，坠入轮回。须从阴跷穴之。阴跷穴即气穴也。或轻轻拍背，呼其名字，方能复生。功夫到此，而印堂自有月光常明。只用死心守中抱一， 此光自然常明两眉中间，似电光闪灼，此时身命自坚矣。从此元气不能走泄心，方能在世长年。百日筑基，周天玄妙之万古不泄天机，吾今演出，千佛秘藏之口诀，尽皆泄矣。若得明师指示，至人口授，方能超凡入圣，而登大罗天仙矣。

天朗气清金鸡鸣，吾今服药欲长生，吾今不饥复不渴，赖得神仙药有灵。

铅汞鼎中居，炼成无价珠，都来两个字，了尽万家书，此是元皇诀，度尽世上迷。

注：此乃正阳祖师研修体证。

Đại dược đáo đỉnh thực nghiệm thiên cơ

Ngũ long bổng đỉnh, đại dược quá quan nếu là người có khí cường tráng, chỉ tông một lần là qua cả tam quan, lên đến Nê hoàn. Người khí yếu, cần ba lần mới đến Đỉnh môn. Đã qua tam quan, lên đến Nê hoàn thì khí ở Cửu dương đến trên Cửu thiên, đầu như quay cuồng, thân như tê buốt, như đang nương vào hư vô cưỡi gió, vui sướng vô cùng, khắp mặt như có sâu kiến bò, ngứa ran muốn

gãi, lan ra ở ấn đường, rồi đến sống mũi, hốc mắt, hai bên má, hai bên quai hàm. Răng ngậm lại, trong miệng tân dịch ứa đầy nuốt không hết, miệng ngậm không mở, thân chìm đắm lười cử động, nhập vào hỗn độn, trở nên không có và không biết thân nơi đâu. Tự nhiên hơi thở dừng, mạch ngưng, chân khí đầy tràn và không muốn ăn. Một tháng đầu tiên, hơi thở và mạch không dừng thì không bỏ cơm, chỉ được giảm ăn. Ba tháng thì biếng ăn, sau bốn tháng vĩnh viễn chấm dứt khói lửa, và thật sự không ăn. Nên nói: Khí đầy không nghĩ tới ăn. Đến lúc này, không thôi cơm thì âm khí khó tiêu đi. Âm khí không tiêu thì dương không thuần. Và còn nghĩ tới ăn là còn sự phàm phu sinh tử, không có định lực, không được gọi là khí đầy. Cho đến khi công phu tịch chiếu chuyên cần, tự nhiên đến lúc thần đầy không còn muốn ngủ, khí đủ khong còn muốn ăn. Công phu đến đây, tâm không sinh không diệt, thường tịch mịch thường quán chiếu, tức (hơi thở) không vào ra, không đến không đi, chỉ cảm thấy có một quầng sáng tốt lành, trong không hữu không vô, đây là hình ảnh của bào thai được ngưng kết. Giống như khi ở trong bụng mẹ, dù có chiêng gõ trống dồn cũng chẳng nghe. Lúc này cần có bạn bè hộ trì, qua 37 ngày, cần gọi cho tỉnh lại. Nếu không gọi tỉnh lại, e nguyên thần xuất đi trong tĩnh, đọa vào luân hồi. Càn phải gọi từ huyệt Âm nghiêu. Huyệt Âm nghiêu chính là khí huyệt. Hoặc vỗ nhẹ lưng, gọi tên anh ta mới có thể sống lại. Công phu đến đây thì ấn đường tự có ánh trăng luôn chiếu sáng. Chỉ cần kiên cường một mực giữ trung ôm nhất, ánh sáng này tự nhiên luôn chiếu giữa hai chân mày, tựa như ánh chớp lấp lánh, lúc này mệnh trong thân tự kiên cường. Từ đây nguyên khí không thể thoát khỏi tâm, mới được trường thọ trên đời. Trăm ngày xây nền, chu thiên huyền diệu, vạn đời không lộ thiên cơ nay ta trình bày ra. Khẩu quyết bí mật của nghìn Phật đều đã tỏ lộ cả. Nếu được minh sư chỉ dẫn, được chân nhân chính miệng truyền cho mới có thể siêu phàm nhập thánh và bước lên bậc thiên tiên ở cõi Đại la. Trời sáng khí trong chim vàng hót, ta nay phục dược muốn trường sinh. Ta nay không đói không khát, nhờ được thuốc tiên có phép thiêng. Diên hống ở trong đỉnh, luyện thành châu vô giá, đều do từ hai chữ, hiểu hết sách vạn nhà. Đây là bí quyết Nguyên hoàng, độ hết thảy chúng mê.
Chú: Đây là sự nghiên cứu tu luyện và thể chứng của sư tổ Chính Dương

心印经离回风混合工灵

回风者，回肇其呼吸，气之喻也。混合者，因元神在心心，元气在肾，本相隔远，及气生而驰外。神虽有知，而不能用者，无混合之法也。故此经，示人用呼吸之气，而回旋之。方得神气归根复命，而混合之，方得神宰于气，而合 一之。倘无回风之妙用，则神虽在宰气，亦未知气曾受宰否？此为甘炼金丹至秘之至要者。若问至于百日之工，则灵验已显，气已足而可定。神已习定，久而可定。 故小周天回风法之火，所当止也。自此以下，皆言小周天火足当止。

又曰：不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤。

Tâm ấn kinh ly hợp hồi phong hỗn hợp công linh

Hồi phong là trở lại hô hấp, để ví khí; hỗn hợp là vì nguyên thần ở tim, nguyên

khí ở thận, hai thứ này cách xa nhau, và khí sinh ra liền chạy ra ngoài. Thần tuy biết đến mà không làm gì được, bởi không có phép hỗn hợp. Cho nên kinh này chỉ dạy người dùng khí hô hấp mà đưa nó vòng về lại. Như thế mới khiến thần khí quy căn phục mệnh. Và hỗn hợp chúng với nhau mới khiến thần làm chủ khí, hợp nhất nó vào. Nếu không có diệu dụng hồi phong thì thần tuy làm chủ khí, cũng không biết khí đã chịu bị làm chủ hay chưa? Đây là bí quyết quan trọng hết sức bí mật để luyện kim đan. Nếu hỏi về công phu trăm ngày thì linh nghiệm rõ rệt, khí đã đủ có thể định. Thần đã tập định thì lâu dần có thể định. Cho nên hỏa ở phép hồi phong Tiểu chu thiên nên dừng.
Lại nói: Phân tý ngọ trong chỗ không giờ, định càn khôn trong chỗ không hào quẻ.

胎息经注

胎从伏气中结，

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝，世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者，水也。牝者，母也。世人以阴阳气相感，结于水母。三月胎结，十月形体具，而能生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于 身内。神气相合，而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

气从有胎中息。

神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即无气不散。

气入身来为之生，神去离形为之死

西升经云 : 身者神之舍，神者身之主也。主人安静，神即居之，主人躁动，神即去之也。神去气散，安可得生；是以人耳目手足皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神，以为神主，主既不去，宅岂崩坏耶。

知神气可以长生，固守虚无以养神气

道经云 : 我命在我，不在天地。天地所患，人不能知。至道能知，而不能行。知者，但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

神行即气行，神住即气住。

所谓意是气马，行止相随。欲使元气，不离玄牝，即先拘守至神。神不离身，气亦不散，自然内实不饥、不渴也。

若欲长生，神气相注。

相注者，即是神气不相离。玄纲云：缁蛛阳气不灭，不为鬼，纤毫阴气不习，不为仙。元气即阳气，食气即阴气也。常灭食节欲，使元气内运，元气若壮则阴气自消，阳壮阴衰则百病不作。神安体悦可觊长生矣。

心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。

神与气，在母腹中，本是一体之物。及生下，为外境爱欲所牵。未尝一息暂归于本人。知此道，常泯绝情念，勿使神之出入去来，能不忘久而习之，神自住矣。

勤而行之，是真道路。

修真之道，备尽于斯，然圣人言，不可妄求。凡胎息用功后，关节开通，毛发疏畅，即但鼻中微微引气相从四肢毛孔中出，往而不返了。后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐。虽云：引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散，如此内气，亦下流散矣。

Thai tức kinh chú

Thai kết từ trong phục khí.

Cách dưới rốn 3 tấc là khí hải, cũng là Hạ đan điền, cũng là huyền tẫn, người đời phần lớn gọi miệng mũi là huyền tẫn, điều đó không đúng. Miệng mũi là cửa ra vào huyền tẫn. Bởi huyền là thủy (nước), tẫn là mẫu (mẹ). Người đời giao cảm hai khí âm dương, kết thành thủy mẫu. Ba tháng thai kết, 10 tháng hình thể đầy đủ, và có thể sinh ra con người. Người tu đạo thường phục khí dưới rốn, giữ thân trong thân. Thần khí tương hợp thì sinh ra huyền thai (thai thánh). Huyền thai đã kết thì tự sinhi ra thân, tức là đạo nội đan bất tử. Khí hô hấp từ trong thai. Thần là con của khí, khí là mẹ của thần, thần khí đuổi theo nhau như hình với bóng. Thai mẫu đã kết thì thần tử tự hô hấp, mẫu khí không tàn đi. Khí nhập vào thân thì sống, thân rời khỏi hình thì chết.

Tây thăng kinh nói: Thân là nhà của thần, thần là chủ của thân. Người an tĩnh thì thần ở trong thân họ, người khuấy động thì thần rời khỏi thân họ. Thần rời đi khí tiêu tán, sao còn có thể sống. Là bởi tai mắt tay chân của con người đều không thể tự vận động cần nhờ thần điều khiển chúng. Người học đạo dưỡng sinh, thường nắm giữ thần, cho thần làm chủ, chủ không thể đi thì nhà sao có thể hư hoại.

Biết thần khí có thể trường sinh, nên giữ hư vô để dưỡng thần khí. Đạo kinh nói: Mệnh ta ở nơi ta, không nơi trời đất. Nỗii lo của trời đất người không thể biết. Bậc đạt đạo có thể biết mà không thể làm. NGười biết chỉ có thể làm trống lòng, tuyệt bỏ lo toan, giữ khí dưỡng tinh, không bị ngoại cảnh, ái dục lôi kéo, điềm đạo để dưỡng thần khí, thì đạo trường sinh đã hoàn thành. Thần đi thì khí đi, thần ở thì khí ở.

Cái gọi là ý chính là khí mã, đi dừng tùy lúc. Muốn làm cho nguyên khí không rời huyền tẫn, đầu tiên phải giữ chặt thần. Thần không rời khỏi thân, khí cũng không tiêu tán, tự nhiên bên trong no đầy không đói, khát.

Nếu muốn trường sinh, thần khí phải tương chú (hoà vào nhau). Tương chú, tức thần khí không tách rời nhau. Huyền Dương nói: Một chút dương khí chưa bị diệt thì chưa thành quỷ, một chút âm khí không luyện đi thì không thành tiên.

Nguyên khí là dueơng khí, thực khí (khí do ăn vào mà sinh ra) là âm khí. Thường nhịn ăn diệt trừ dục vọng làm cho nguyên khí vận động bên trong, nếu nguyên khí mạnh, âm khí sẽ tự tiêu biến. Dương mạnh âm suy thì trăm bệnh không phát. Thần an thể thư thái có thể được trường sinh.
Tâm không động lên niệm, không đến không đi, không ra không vào, tự nhiên thường trụ. Thần và khí khi còn trong bụng mẹ vốn là vật nhất thể, khi con người sinh ra, bị ngoại cảnh ái dục lôi kéo, chưa từng có ai có một hơi thở quay được về gốc. Biết đạo này, luôn dứt tuyệt niệm tình, chớ để cho thân ra vào, đến đi, nếu có thể tập luyện điều đó lâu dài, thần tự trụ. Chuyên cần tập luyện như vậy là con đường của chân đạo.
Tu đạo tất cả nằm ở đây, nhưng lời thánh nhân không thể cầu càn. Phàm, sau khi dụng công về thai tức, các lỗ các cửa đã mở thông, lỗ lông tóc mở thông, thì từ trong mũi nhè nhẹ dẫn khí qua lỗ chân lông ở tứ chi ra ngoài, đi mà không trở lại. Khí sau tiếp tục đến, chỉ dẫn mà không thổ ra. Hết sức chậm rãi. Tuy nói: dẫn mà không thổ ra, dẫn cũng không nhập vào trong cổ họng, từ từ mà tản đi, như vậy nội khí cũng chảy tản xuống dưới.

胎息铭

三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥檀。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名列上仙。

看花容易绣花难，绣到难时莫惮烦， 处世为人多缺陷，干魔无改成佛仙，

百折不回作圣贤，争名夺利少周全，直待空中云雾散，扬眉吐气见青天。

欲整锋芒敢惮劳，凌晨开匣玉龙泉。手中气慨冰三尺，石上精神蛇一条。

奸血暗随流水尽，凶顽今逐溃痕消。 削平浮世不平事，与尔相将上九霄

Thai tức minh – Bài minh về thai tức

36 lần thở vào, một lần thở vào là một lần bắt đầu. Thổ ra phải nhè nhẹ, nạp vào giữ miên miên. Ngồi nằm đều như vậy, đi đứng cũng như thế. Ngăn ồn ào náo loạn, kỵ nơi chốn tanh hôi. Mượn danh là thai tức, thực ra là nội đan. Không chỉ chữa trị bệnh mà kéo dài tuổi thọ. Luyện vậy lâu dài, tên viết vào chốn tiên.
Hoa ngắm dễ mà thêu lên khó, thêu đến lúc khó chớ lo phiền. Ở đời làm người nhiều vất vả, sao không đổi thành Phật tiên. Bách triết bất hồi làm thánh hiền, tranh dạnh đoạt lợi ít chu toàn. Luôn đợi trong không vầng mây tản, nhướng mày thổ khí thấy trời xanh. Muốn mài cho bén dám sợ khổ, hừng đông mở tráp suối Ngọc long, khí trong tay than nỗi đóng băng ba thước, tinh thần trên đá rắn một con. Máu gian ngầm theo dòng nước chảy hết, ý hung tiêu tan cùng vết loét. San bằng những chuyện bất bình nơi phù thế, cùng anh lên đến chín tầng mây.

赠剑仙二首

三清剑术妙通灵，翦怪诛妖没影形，自雪满天浮太白，青龙离地走空表，飞腾万里穷东极，化作长虹下北溟，出入纵横无阻碍，归来依旧守黄庭。

剑术如君妙入微，手操神技碧空飞，春秋二气兼生杀，龙虎两条并德威，斩尽魔光乐清净，醉来酒气立崔鬼，驱电主电无多日，天上虚皇诏汝归。

Tặng kiếm tiên nhị thủ

Kiếm thuật tam thanh diệu kỳ thông linh, chém quái trừ yêu mất bóng hình, từ khi tuyết đầ y trời nổi lên Thái bạch, rồng xanh rời đất đi vào chốn không. Bay lên vạn dặm đến tận cùng phương đông, hóa thành cầu vòng dài đáp xuống bờ biển bắc, ra vào ngang dọc không trở ngại, quay về như cũ giữ Hoàng đình.
Kiếm thuật như anh kỳ diệu tế vi, hoa tay thần kỳ bay vào khoảng không xanh ngắt, xuân thu hai khí kiêm sinh sát, rồng hổ hai đường cùng đức uy, chém sạch ma quang vui thanh tịnh, say rồi tửu khí dầng sừng sững, loé chớp giữ điện không nhiều ngày, trên trời Hư hoàng triệu anh về.

十月养胎

次节，炼气化神功夫，名曰中成养胎。

魏伯阳曰 : 养胎之时，须幽栖静馆，闭户潜修，远离鸡犬妇女，避秽物触犯。勿令 左右有声。养胎之功，当以元神，为胎仙之骨。以大药，为胎仙之肉。以元神，为大药之主人。以大药为元神宅舍。若有元神主照，而无大药服食，纵能入定出神， 而不能脱胎现象。若得大药服食，而无元神主照，虽能通关透窍，势必旋得而旋失。惟是大药服食，以后，总以元神为大药之主，总以大药为元神之依皈。相与混合 而不乱 " 必须先把耳目口鼻，四肢百骸，尽归于虚。如未托生一样，无有抵凭。一点虚灵性光，安居于丹田中宫之内。以温以养，若存若亡，不有不无，常寂常照，炯炯不昧，巍然独存。古人云 : 火候无为合自然，自然真火养胎仙。心无妄想，久而守中抱一，自然阳气日日发生，运行于正路，点化神中之阴，阴神自然渐渐消灭，而念虑不起，命是神愈旺而愈明，以至昏睡全无，而能长生住世者也。

Thập nguyệt dưỡng thai – Mười tháng dưỡng thai

Phần tiếp là công phu luyện khí hóa thần gọi là Trung thành Dưỡng thai.
Ngụy Bá Dương nói: Khi dưỡng thai phải đến nơi heo hút thanh tĩnh, đóng cửa âm thầm tu luyện, tránh xa gà chó, nữ nhân, tránh tiếp xúc với vật ô uế, không để cho âm thanh xung quanh vang đến tai. Công phu dưỡng thai nên lấy nguyên thần làm cốt thai tiên, lấy đại dược làm thịt của thai tiên. Lấy nguyên thần làm chủ nhân của đại dược, lấy đại dược làm nhà ở của nguyên thần. Nếu có nguyên thần chủ chiếu mà không có đại dược ăn thì dù có thể nhập định xuất thần nhưng không thể thoát thai hiện hình. Nếu có đại dược để ăn mà không có

nguyên thần chủ chiếu thì tuy có thể thông quan lọt khiếu cũng lúc được lúc mất. Chỉ có sau khi ăn đại dược, luôn dùng nguyên thần là chủ của đại dược, luôn lấy đại dược làm chỗ nương tụa của nguyên thần. Cùng hỗn hợp mà không loạn, cần đầu tiên quay hết cả tai mắt mũi miệng, tứ chi trăm xương về hư. Giống như chưa đầu thai sinh ra, không có thân xác, một chút tính quang hư linh an cư trong cung Đan điền. Ôn ôn dưỡng dưỡng, như còn như mất, không hữu không vô, thường tịch thường chiếu, sáng rực không mờ tối, sừng sững riêng còn. Người xưa nói: “Hỏa hậu vô vi hợp tự nhiên, chân hỏa tự nhiên dưỡng thai tiên. Tâm không vọng tưởng, lâu dài giữ trung ôm nhất, tự nhiên dương khí ngày ngày phát sinh, vận hành ở chính lộ, điểm hóa âm trong thần, âm thần tự nhiên dần tiêu diệt và lo toan không khởi lên. Mệnh vững thì thần càng sáng, cho đến khi mơ hồ hoàn toàn rơi vào cõi vô thì có thể trường sinh ở đời.

安神祖窍用气口诀

许挂阳真君曰 : 十月养胎之密旨，总以安元神于祖窍之内，杳杳冥冥还乎太虚，若存若 亡，不有不无，文火以养之。调和得中而无燥寒之患。若失之于燥，则有火焚禅坐之危险。而阳神无皈依，全在有觉无念之间。盖有念则火爆，无觉则火寒，火寒则 有鼻垂玉柱之危，而坐化尸解。总以真意不散，含光默默，真息绵绵，寂寂惺惺，神光普照，此十月养胎之真火候也。药物调停，悟之甚中火候消息，行之最难。古 人云 : 真意往来无间断，知而不守是功夫。要知结丹在气穴，养胎在黄庭，居一身之正中。黄庭乃虚无之灵窟，此结丹在下田，而不能移炉换鼎，迁入中田，将来必出阴神，而为鬼仙矣。

An thân Tổ khiếu dụng khí khẩu quyết

Hứa Quải Dương chân nhân nói: Bí quyết mười tháng dưỡng thai đều là an nguyên thần vào trong Tổ khiếu, sâu thẳm tối tăm trở về thái hư, như còn như mất, không hữu không vô, dùng văn hỏa dưỡng. Điều hòa vào chỗ trung dung và không mắc phải các chứng nóng lạnh. Nếu mắc vào chứng nóng thì có nguy cơ hỏa đốt thiền toạ, và dương thần không quay về, hoàn toàn ở trong khỏan có cảm giác mà không có niệm. Mà có cảm giác thì hỏa nóng, không có niệm thì hỏa lạnh, hỏa lạnh thì gặp cái nguy Tỵ thùy ngọc trụ, và ngồi hóa thành thi giải. Luôn phải giữ cho chân ý không phân tán, hàm quang lặng lẽ, chân tức miên miên, lẳng lặng mà sáng suốt, thần quang chiếu khắp. Đây là chân hỏa hậu của 10 tháng dưỡng thai. Điều hòa thuốc có thể ngộ ra hỏa hậu tăng giảm trong đó nhưng vận hành được rất khó. Người xưa nói: Chân ý đến đi không gián đoạn, biết mà không giữ đó là công phu. Phải biết kết đan ở khí huyệt, dưỡng thai ở Hoàng đình, ở chính giữa thân. Hoàng đình là hang thiêng của hư vô, nếu kết đan ở Hạ điền mà không thể dời lò đổi đỉnh vào Trung điền, tương lai sẽ xuất ra âm thần và thành quỷ tiên.

蛰藏七日阴浇复生天机

沦海老人曰 : 五龙捧圣，大药过关，甘露下降。服食以后，当行七日大蜇之动。外想 不入，内想不出，于正念中只知有元神轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之文火温养也。养胎之机，非元神常常主照，则元气不能日日归生，若真能 神蜇气藏，深入混沈，大蜇七日，如气绝身死一般。七日之外，方有来复之机，玉液依旧复生。名曰 : 七返九还。七日之外，仍然不醒，可以用钟磬在耳边击鸣，再用手掌缓 缓揉拍其背，呼其名字，或从阴跷穴点之，自然还阳。此时不可出静，恐火冷丹力迟也。阴跷穴，即命门，气穴是也。七日之外，若不唏醒，恐元神静中出舍，坠于 六道轮回。世人以为坐化尸解，岂不知非也，而前功尽废矣。

Trập tàng thất nhật âm nghiêu phục sinh thiên cơ

Luân Hải lão nhân nói: Ngũ long bổng thánh, đại dược quá quan, cam lộ giáng xuống. Sau khi phục thực, phải vận hành công phu Đại triết (tàng ẩn sâu) trong 7 ngày. Tư tưởng bên ngoài không vào, suy tưởng bên trong không ra, trong chính niệm chỉ biết có nguyên thần nhẹ nhàng tịch chiếu, tuyệt đối không biết có hô hấp nhẹ nhàng đến đi không dứt, vậy mới hợp với sự ôn dưỡng bằng văn hỏa không hữu không vô. Về cơ chế dưỡng thai, không có nguyên thần luôn chủ chiếu thì nguyên khí không thể ngày ngày sinh ra. Nếu thật sự có thể thần náu khí tàng, nhập sâu vào hỗn độn trầm lặng, tàng phục 7 ngày, như khí ngưng thân chết. Sau 7 ngày mới có thể phục sinh lại, ngọc dịch phục sinh như cũ. Đây gọi là thất phản cửu hoàn. Sau 7 ngày, nếu chưa tỉnh lại có thể dùng trống chiêng gõ bên tai, rồi dùng bàn tay ấn xoa nhẹ ở lưng và gọi tên. Hoặc ấn vào huyệt Âm nghiêu, tự nhiên sẽ hoàn dương. Lúc này, không được xuất tĩnh, e hỏa lạnh đan lực chậm lại. Huyệt âm khiêu tức là Mệnh môn, là khí huyệt. Sau 7 ngày, nếu không gọi tỉnh lại, e nguyên thần trong tĩnh xuất khỏi thân, đoạ vào lục đạo luân hồi. Người đời cho rằng đó là toạ hóa thành thi giải, há không biết là điều không nên và mọi công phu trước đây đều tiêu tan cả ư.

金液还丹天机口诀

三茅真人曰：养胎以入定为主。若静定日久，自然觉得坎中一点热气，冲心位。当用真意引过尾闾，由夹脊透玉枕。入泥丸，如有物触脑。自上腭颗颗下降口中，状如雀卵，味似阳酥，化为金液，沥沥如淋水之状，香似醍醐，味似 甘露。速当以意迎之，徐徐咽下重楼，以目送之，于炉鼎之内，畅于四肢，美在其中矣。一连九日咽纳不绝。如此一回即行卯酉周天以收之。收取净尽，速以凝静入 定，静养寂灭，此是小坎离交媾之妙也。

Kim dịch hoàn đan thiên cơ khẩu quyết

Tam mao chân nhân nói: Dưỡng thai, điều chủ yếu là nhập định. Nếu tĩnh định lâu ngày, tự nhiên cảm thấy có một chấm khí nóng trong khảm, xông lên tim. Phải dùng chân ý dẫn nó qua Vĩ lư, theo Hiệp tích qua Ngọc chẩm, vào Nê hoàn như có vật gì chạm vào não. Từ vòm miệng trên từng hạt rơi vào trong miệng, hình dạng như trứng chim sẻ, vị như bơ, hóa thành kim dịch, nhỏ giọt

như mưa dầm, thơm như rượu đề hồ, vị như cam lộ. Phải nhanh chóng dùng ý đón nó, từ từ nuốt xuống Trùng lâu, dùng mắt đưa nó đi. Từ trong lò vạc thông đến tứ chi, giữ vừa phải là tốt. Một mạch 9 ngày nuốt nạp không ngừng. Như vậy, xong một đợt thì vận hành Chu thiên mão dậu để thu lấy nó. Thu giữ hết thì nhanh chóng ngưng tĩnh nhập định, tĩnh dưỡng tịch diệt, đây là chỗ diệu của Tiểu khảm ly giao cấu.

玉液还丹天机口诀

张三丰祖师曰：自此以后，渐渐又入于大定。有时日月停轮，璇玑不行。每到杳冥混沌之极，天机自动。坤宫忽然如雷震之声，腹中如裂帛之状，真气上冲，周流六虚，飞上泥丸，月窟生风，眉涌园光，化为玉液，降在口中。如冰 片之香，似薄荷之凉。随觉随咽，沥沥降下重楼，当用真意，送入中宫。如此七日，咽纳不尽。如此每回皆运卯酉周天以收之。待玉液降完，即凝神入定，守中抱 一。金液玉露还丹之景，皆从静极，无心中而动，千万不可当面错过。此大坎离交媾之妙也。

Ngọc dịch hoàn đan thiên cơ khẩu quyết

Sư tổ Trương Tam Phong nói: Từ đây về sau, dần dần lại nhập vào đại định. Có lúc mặt trời mặt trăng ngừng xoay, toàn cơ không chuyển. Mỗi khi đến cực điểm của sự hỗn độn sâu thẳm tối tăm, thiên cơ tự động lên. Khôn cung hốt nhiên như có tiếng sấm chấn động, trong bụng như có tấm vải bị xé, chân khí xông lên, chảy đầy khắp lục hư, bay lên đến Nê hoàn, hang trăng sinh gió, chân mày hiện lên quầng sáng, hóa thành ngọc dịch chảy vào miệng, lạnh như băng phiến, thơm như bạc hà. Cảm đến liền nuốt vào, liên tục giáng xuống Trùng lâu, nên dùng chân ý đưa vào Trung cung. Cứ vậy 7 ngày, nuốt nạp không dứt. Mỗi lượt đều vận Chu thiên mão dậu thu lấy. Đợi ngọc dịch giáng xuống hết thì ngưng thần nhập định, giữ trung ôm nhất. Cảnh kim dịch ngọc lộ hoàn đan đều từ trong cực tĩnh và vô tâm động lên, nhất định không được bỏ lỡ trước mặt. Đây là chỗ diệu của Đại khảm ly giao cấu.

卯酉周天口诀

钟离祖师曰：一点金液玉露，自上田落于黄庭，急行卯酉周天以收之。须用真意眸光，从坤脐至乾顶，左升右降，四九三十六而定。再右升左降，四六二十四而定。此卯酉周天之度数。日月之升降，收尽真阳，战退九阴，名曰：收 内药以固胎园。大周天火符数足，日月停轮，自然现出一粒玄珠而超脱也。又云：金液玉露，日日后升前降，每次降讫，当行一遍，卯酉周天以收之。还丹以毕，自 然息住脉停，而现出日月合壁之景也，此乃是丹放毫光，化出真景之实验也。

Mão dậu chu thiên khẩu quyết

Sư tổ Chung Ly nói: Một chấm kim dịch ngọc lộ từ Thượng điền rơi vào Hoàng đình, cấp tốc vận hành Mão dậu chu thiên để thu lấy, cần dùng chân ý mâu quang (ánh mắt), đưa từ Khôn tề (rốn) đến đỉnh càn (đỉnh đầu). Bên trái thăng bên phải giáng, bốn lần chín ba mươi sáu lượt thì định. Rồi lại phải thăng trái

giáng, bốn lần sáu hai mươi bốn lần thì định. Đây là số đủ của Chu thiên mão dậu. Thăng giáng nhật nguyệt, thu hết chân dương, đánh lui cửu âm, gọi là: Thu nội dược để củng cố viên thai. Số đại chu thiên hỏa phù đủ, mặt trăng mặt trời ngừng xoay, tự nhiên xuất hiện một hạt huyền châu và siêu thoát. Lại nói: Kim dịch ngọc lộ (nước vàng sương ngọc) ngày ngày sau thăng trước giáng, mỗi lần giáng hết phải vận hành một lượt Chu thiên mão dậu để thu lấy. Hoàn đan đã xong, tự nhiên ngưng tức dừng mạch, và hiện ra cảnh nhật nguyệt hợp bích, đây là hào quang do đan phóng ra, mang lại sự thực nghiệm chân cảnh.

日月合壁天机□诀

紫阳真人曰：还丹以后，皈入中宫温养圣胎。久久薰蒸，若坐至静定之极，不醒人事，气息全无，六脉皆住。大定之中，只觉得有风从天降下，灌入泥丸，两目之中，径透通身，百节齐开，骨节如断，心冷如冰，丹田似火，切忽恐 怖。只用凝神入定，此时金木交合之际。三宫气满，二气俱足，神气大定，恍如醉梦。万火万水，千颗电鸣，万道霞光，只死心凝神入定。久之定极，真铅之气，化 为一轮明月之象。真汞之气，化为一轮红色日之形。此乃铅汞相投。静定之中，忽见一轮明月，缭绕不定现于目前，须用真意留而待之。静定不久，不过三五息之 间，又觉有日光出现，来与月光相合。日月交光之中，合发金花二朵，状如仙丹，金红赤色，五瓣分明，此乃是三花结成胎息。名日：玉蕊金花。得见此景，当着实 牢把念头，此日光与月光，伴归一处，悬于印堂之上。即当运动真意，凝聚收敛而蜇藏，即以鼻吸入丹田虚危穴，自然后升前降，皈入中宫。与仙胎混而为一，急行 卯酉周天，左升右降，右升左降用采取之功以收之。仍须静定，深入寂灭，还于太虚，使丹光在印堂，昼夜常明。名曰：圣日坚硬月，照耀金庭者是也。

Nhật nguyệt hợp bích thiên cơ khẩu quyết

Chân nhân Tử Dương nói: Sau khi hoàn đan, quay về Trung cung ôn dưỡng thai thánh. Hun hấp lâu ngày, tĩnh tọa đến cực điểm, bất tỉnh nhân sự, khí tức hoàn toàn không còn, lục mạch đều ngưng. Trong đại định cảm thấy gió từ trời thổi xuống, dồn vào Nê hoàn, giữa hai mắt, xuyên suốt thân. Trăm cửa đều mở, xương khớp như rời ra, tim lạnh như băng giá. Đan điền như có lửa, không được lo sợ, hoảng hốt mà phải ngưng thần nhập định. Đây là lúc kim mộc giao hợp. Khí ở tam cung đầy, nhị khí đều đủ, thần khí đại định, mơ hoò như trong mộng say. Vạn hỏa vạn thủy, nghìn tiếng sét rền, vạn áng mây sáng, chỉ một mực kiên tâm ngưng thần nhập định. Lâu sẽ định đến cực điểm, khí chân diênhóa thành hình vầng trăng sáng. Khí chân hống hóa thành vầng mặt trời đỏ. Đây là diên hống tương đầu (hòa hợp vào nhau). Trong tĩnh định bỗng thấy một vầng trăng sáng, lượn lờ không yên hiện ra trước mắt, nên dùng chân ý giữ lấy nó. Tĩnh định không lâu, trong khoảng không quá năm ba hơi thở lại cảm thấy có ánh mặt trời hiện ra, hợp cùng ánh trăng. Trong lúc nhật nguyệt giao quang, làm nở ra ba đoá kim hóa, hình dạng như đan tiên, màu vàng hồng đỏ, có năm cánh rõ rệt. Đây là tam hoa kết thành thai tức, gọi là ngọc nhụy kim hoa (hoa vàng nhụy ngọc). Thấy được cảnh này, nên nắm chặt niệm đưa mặt trời mặt

trăng này quay về một chỗ, treo lơ lửng trên Ấn đường. Nên lập tức vận động chân ý, ngưng tụ thu liễm và triết táng (thu lại và ẩn náu). Dùng mũi hít vào huyệt rỗng Đan điền, tự nhiên sau thăng trước giáng, quay về Trung cung. Cùng tiên thai nhập làm một, nhanh chóng vận hành Chu thiên mão dậu, trái thăng phải giáng, phải thăng trái giáng, dùng công phu thái thủ thu lấy. Tiếp đó nên tĩnh định, nhập sâu vào tịch diệt, trở về thái hư, làm cho đan phát sáng ở Ấn đường, ngày đêm luôn sáng, gọi là: Mặt trời thánh, mặt trăng kiên cường chiếu rực kim đình (đình vàng).

真火炼形天机

张三丰祖师曰：日月合壁以后，有一大难。大定之中，忽觉右脚底下，涌泉穴内，如冰冷之疼痛上来穿腿过膝，痛至两肾中间，过三日方止。名曰：芒芽穿膝。直待痛极，透过玄窍过夹脊至泥丸，即将印堂一轮红日，吸入中宫，降 下丹田，以意送至疼痛之处，用目光一绕，则红光一结，似火珠之形，直尾闾穴倒转上升，或再发三昧真火以攻之。此时浑身骨节，如炒豆之声，爆开响炸不绝，骨 肉火热刀割相似。十分好汉，到此无一分主张。再发再攻，三攻以后，三百六十骨节之神气，一直冲上泥丸，头中霹雳一声，顶门开也。此时如鹰捉兔，如猫捕鼠， 铅龙汞虎死抱不放，头如石块之硬，腹如炉火之热，不可言状。浑身血气，都会说话，就在身上闹成一堆。忽然甘露下降，即用一点神火，攒簇于交感之中宫，乃是 金液玉液，结成黍米玄珠。降下黄庭之际，到此内观五脏六腑，历历如烛照，只觉烧得通天彻地，都显红光。充塞流注，而变为纯阳之躯矣。此时一身无主，切记不 可心生恐怖，此乃阴神不肯受真阳降伏，化为诸色境界，害我向道之心。只有死心不动，深入大定，万魔自退。急在眉间，存想黑球一吼其大如拳，觉得冷气逼人。 即当以意吸入中宫，自然似甘露滴心，得其清凉自在；此正是十月结胎，得药之景也。须要留心记着。某月某日，得玄珠大药，是为男子怀胎矣。下大功须是守中抱 一，入定百日，处于静室。外无气着，内无气思，虚空同体，守定一灵性光。凝聚中下二田，昼夜不离，化为一个虚空大界，行五七日，自然心定气和。大开关，功 夫到此矣。

Chân hỏa luyện hình thiên cơ

Sư tổ Trương Tam Phong nói: Sau khi nhật nguyệt hợp bích (kết hợp lại) sẽ có một sự khó khăn lớn. Trong đại định bỗng cảm thấy dưới lòng bàn chân phải, trong huyệt Dũng tuyền như có cơn đau lạnh buốt lan lên xuyên qua bàn chân rồi qua gối, đau đến giữa hai bên thận, hơn ba ngày mới hết, gọi là: Mãng nha xuyên tất (ngọn cỏ gai xuyên gối). Đợi đến khi đau cực độ, thấy qua huyền quan, qua Hiệp tịch đến Nê hoàn thì hút vầng mặt trời đỏ hồng ở ấn đường và Trung cung giáng xuống đan điền, dùng ý đưa đến chỗ đau, dùng ánh mắt quấn quanh thì ánh hồng sẽ kết lại tựa hình hỏa châu, thẳng đến huyệt Vĩ lư rồi chuyển ngược cho thăng lên, hoặc lại vận lên Chân hỏa tam muội để công phá nó. Lúc này, xương khớp toàn thân vang lên tiếng như đậu rang, nổ ran không dứt, xương thịt tựa có lửa đốt dao cắt. Bậc hảo hán thực thụ sẽ không chút động

tâm lại tiếp tụcvận hỏa tam muội công phá. Qua ba lần công phá, thần khí ở 360 xương khớp cùng xông thẳng đến Nê hoàn. Trong đầu vang lên một tiếng sét, Đỉnh môn mở ra, Lúc này như chim ưng bắt thỏ, như mèo bắt chuột, rồng diên hổ hóng ôm chặt không rời, đầu cứng như tảng đá, bụng nóng như lò lửa, không tả nỗi. Khí huyết toàn thân đều thoát ra biến hóa, dồn lại trên thân thành một đống. Đột nhiên cam lộ giáng xuống, dùng một chấm thần hỏa gom tụ ở Trung cung giao cảm, đây là kim dịch ngọc dịch kết thành huyền châu thử mễ. Giáng xuống chỗ Hoàng đình, đến đây nhìn vào trong (nội quán) lục phủ ngũ tạng, rõ rành như có đèn soi, cảm thấy soi chiếu thông trời thấu đất, khắp nơi hiện ánh hồng quang. Đầy nghẽn rồi lưu chảy và biến thành thân thuần dương. Lúc này, thân không điều khiển được, nên nhớ không được sợ hãi. Đây do âm thần không chịu bị chân dương hàng phục, hóa ra cảnh giới sắc tướng, hai tâm hướng đạo của ta. Luôn một mực giữ bất động, nhập sâu vào đại định, vạn ma tự thoái lui. Nhanh chóng tồn tưởng có một quả cầu đen ở giữa hai chân mày, thét lên một tiếng, quả cầu này to như nắm tay, cảm thấy khí lạnh bức trong người. Dùng ý hút vào Trung cung, tự nhiên tựa cam lộ nhỏ xuống tim, cảm thấy mát mẻ tự tại. Đây là cảnh 10 tháng kết thai, được thuốc. Phải lưu ý rằng: Ngày nào tháng nào có được huyền châu đại dược thì đó là lúc nam tử hoài thai. Tiến hành công phu lớn phải giữ trung ôm nhất, nhập định trăm ngày, ở nơi tĩnh thất. Ngoài không bám vào khí, trong không nghĩ về khí, đồng một thể với hư không, giữ yên định tính quang linh diệu. Ngưng tụ Trung điền, Hạ điền, ngày đêm không rời, hóa thành một thế giới hư không rộng lớn, vận hành 5, 7 ngày, tự nhiên tâm định khí hòa, mở toan mọi cửa, công phu đạt thành.

珠落黄庭天机

兰祖云：金液玉露还丹以后，日月停轮，璇玑不行，铅尽汞干。而乾顶之中金精贯顶，银流冲天，聚火载金，猛烹急炼。霎时间龙虎交战，金炉火散，黄芽遍地，自然出现一粒黍米玄珠。存养久之，渐渐长大，色如丹桔，必须借内 外真火，催落黄庭，降下土釜之中。动机由此而定，幻化布此而安。百千万亿浩劫，皆有此一粒元始宝珠，而能超脱也。宝珠者何也？龙吟虎啸，阳抱阴魄，合一于 上田，铅精汞髓，凝结如丹桔。此时乾鼎之中玄珠成现，矿去金存。外借太阳神火，内聚三昧真火，内外夹攻，而一点金液，复落黄庭处。见此实效，当行卯酉周天 以收之。收讫，即凝神入定，而为胎息凝抱之始也。厌后渐生渐大，其色渐明渐赫，惟定之一机。机由我立，化由机生，一机万化，玄珠而为变象之祖也。此玄珠似 乎在外，闭目却分明。似乎在内，开目极清自。真有不内不外者存，通乎幽宾，贯乎阴阳，而为万化之祖也。珠落黄庭，乃是明心见性之真功实验也。

Châu lạc Hoàng đình thiên cơ – Châu rơi xuống Hoàng đình

Lan tổ nói: Sau khi kim dịch ngọc lộ hoàn đan, nhật nguyệt ngừng xoay, toàn cơ không vận động, diên hết hống khô. Và trong đỉnh càn kim tinh đầy đỉnh, suối bạc chảy lên trời, tụ hỏa chở kim, nung luyện mạnh mẽ. Chỉ trong chớp mắt, rồng hổ giao chiến, kim lô hỏa tan tác, mầm vàng đầy khắp đất, tự nhiên

hiện ra một viên huyền châu Thử mễ. Tồn dưỡng lâu sẽ dần lớn lên, màu sắc như quả quýt đỏ, tất phải nhờ chân hỏa nội ngoại đẩy rơi vào Hoàng đình, giáng xuống Thổ phũ. Động cơ nhờ đây mà định, ảo hóa do đây mà an. Trăm nghìn vạn ức kiếp đều nhờ có một hạt châu báu nguyên thủy này mà siêu thoát. Châu báu này là gì? Rồng gầm hổ hú, dương ôm lấy âm phách, hợp nhất ở Thượng điền, tinh diên tủy hống ngưng kết như quả quýt đỏ. Trong đỉnh càn khôn, huyền châu hiện ra, tạp chất bị loại bỏ chỉ còn lại vàng thuần. Bên ngoài mượn thần hỏa của thái dương, bên trong tụ tập tam muội chân hỏa, trong ngoài cùng công kích, và một chấm kim dịch lại rơi vào chỗ Hoàng đình. Thấy cảnh thực này phải vận hành mão dậu chu thiên thu lấy nó. Thu hết thì ngưng thần nhập định, bắt đầu cho việc thai tức ngưng quyện. Sau khi đủ, thai dần sinh dần lớn, màu của nó dần sáng dần đỏ, chỉ giữ một cơ định. Cơ do ta lập, hóa (biến hóa) do cơ sinh ra. Nhất cơ vạn hóa, huyền châu là tổ của những hình ảnh biến hóa. Huyền châu này tựa hồ như ở bên ngoài. Khép mắt vẫn thấy rõ, lại tựa hồ ở bên trong, mở mắt rất rõ. Nó thật sự tồn tại khong trong không ngoài, thông qua chỗ tối tăm, xuyên suốt âm dương, và là tổ của vạn biến hóa. Châu rơi vào Hoàng đình, là sự thực nghiệm chân công về minh tâm kiến tính.

飯根复命

致一子曰：珠落黄庭以后，必须凝神死心入定。前言只知有元神，轻轻寂照，绝不知有呼吸绵绵往来，方合不有不无之义也。若坐至静定之极，不醒人事，气息全元，六脉皆住，小静一日，混沌无知，如气绝身死一般。中静三日，大静七日，不可疑为坐化，是神气皈根复命之时，结胎养元之始也。正要侣伴护持，千万不可惊动入之阳神。修士亦不可因机而动，妄自出静。更当由气住，凝神入于大定，将见先天一气；自虚无中来矣。古人云：人有生死，因有呼吸。苟无呼吸，自无生死。无呼吸便为入定，由息住，而胎稳如山。用功久之，小静一百日，中静二百日，大静三百日，万象凭虚生感化，昼夜凝神于基中，而神丹即凭虚而结矣。若不能入定皈于虚无，永无结丹之理也。

Phách căn phục mệnh

Chí Nhất tử nói: Sau khi châu rơi vào Hoàng đình, cần ngưng thần tử tâm (không khởi ý niệm) nhập định. Trên đây nói khi có nguyên thần phải nhẹ nhàng tịch chiếu, tuyệt đối không hay biết đến ho hấp miên miên đến đi, mới hợp với lẽ không có không không. Nếu ngồi đến khi vô cùng tĩnh định, không hay biết gì xung quanh, khí tức hoàn toàn dừng, lục mạch đều đứng cả, giữ tiểu tĩnh trong một ngày, hỗn độn không hay biết, như khí ngừng thân chết. Trung tĩnh ba ngày, đại tĩnh bảy ngày, không được nghi ngại việc tọa hóa (toạ mà hóa đi). Đây là lúc thần khí quy căn phục mệnh, bắt đầu kết thai dưỡng nguyên. Phải cần có bạn bè bảo vệ, nhất định không được kinh động đến dương thần. Người tu đạo cũng không được vì cơ mà động, vọng tưởng tự xuất khỏi tĩnh. Nên theo lúc khí trụ thì ngưng thần nhập vào đại định, sẽ thấy nhất khí tiên thiên đến từ hư vô. Người xưa nói: Người có sinh tử do có hô hấp. Nếu không có hô hấp tự nhiên không có sinh tử. Không có hô hấp liền nhập định, do tức đã dừng nên thai vững như núi. Dụng công lâu dần, tiểu tĩnh 100 ngày, trung tĩnh

200 ngày, đại tĩnh 300 ngày, vạn hình ảnh dựa vào hư vô sinh ra cảm hóa, ngày đêm ngưng thần nơi nền móng, và đan thần dựa vào hư mà kết. Nếu không thể nhập định quay về hư vô sẽ vĩnh viễn không kết được đan.

呼吸蛰藏大周天

左玄真人曰：初行大周天火候，神住息停，身心入定，不过蜇藏八、九十息，半刻之倾为一周。渐渐又通行于大定，蜇藏一百入、九十息，一刻之倾为一周。蜇至一千三百五十息，一时之久为一击。蜇一万三千五百息。一日之久 为一周。以至入于大定，或十日一月，或百日十月为一周，而元神元气随呼吸之气，俱化为一团灵光。无昼无夜，普照常明。日魂月魄，一时停轮，如命将绝，然绝 后复生，乳见化功。如同死后，又有复生之验，此系立命之正子时。当铅汞相融，万虑俱寂，入于混沌之窍，一不小心谨守，神离窍中，丹走鼎外，接命在此，伤命 亦在此。死心入定，凝神于窍中，而为紧要之口诀。古人曰：当初一念转动，坠入苦海。我今一念主静，渡过彼岸。生死轮回皆是一念耳。其初非息火猛烹急炼，而 乾金不能出矿，其继非神火绵密温养，而金不能变化，四大威仪一空所有。时时返照，刻刻内观，火候到时，自然性月当空，则阴尽阳纯矣。

魔境危险详说

Hô hấp trập tàng đại chu thiên

Chân nhân Tả Huyền nói: Bắt đầu vận hành hỏa hậu Đại chu thiên, thần trụ tức dừng, thân tâm nhập định, trập tàng tám chín mươi tức, khoảng nửa khắc là một vòng. Dần dần luyện đến đại định, trập tàng 180, 190 tức, khoảng một khắc là một vòng. Tàng ẩn đến 1350 tức, lâukhoảng một canh giờ là một vòng, tàng ẩn đến 1 vạn 3 nghìn 5 trăm tức, khoảng 1 ngày là một vòng. Cho đến khi nhập vào đại định, hoặc 10 ngày, một tháng, hoặc trăm ngày, 10 tháng là một vòng. Và nguyên thần nguyênkhí theo khí hô hấp đềuhóa thành một vòng linh quang. Không ngày không đêm, chiếu khắp và luôn sáng. Hồn mặt trời, phách mặt trăng, nhất thời ngưng chuyển, như mệnh sắp dứt. Nhưng sau khi mệnh dứt lại phục sinh như được sinh ra lại. Cũng giống sau khi chết còn được biết tới sự phục sinh. Đây là tý thời chuẩn xác để lập mệnh. Khi diênhống tiếp xúc nhau, mọi lo toan đều lắng, nhập vào lỗ hỗn độn, hơi có chút không thận trọng thần sẽ rời khỏi khiếu, đan đi khỏi đỉnh. Tiếp mệnh cũng lúc này mà tổn thương mệnh cũng lúc này. Tử tâm nhập định, ngưng thần vào trong khiếu, đó là bí quyết quan trọng. Người xưa nói: Nếu hơi có một niệm chuyển động thì đoạ vào biển khổ. Nay, ta chuyên chú giữ tĩnh, sẽ độ sang bờ bên kia. Sinh tử luân hồi đều là nhất niệm. Ngay ban đầu nếu không dùng tức hỏa nung luyện mạnh mẽ thì càn kim không tẩy được tạp chất, và tiếp theo không giữ thần hỏa miên miên kín kẽ ôn dưỡng thì kim không thể biến hóa. Không làm chủ được chút tứ đại. Luôn luôn phản chiếu, luôn luôn nội quán, hỏa hậu đến lúc đủ tự nhiên tính nguyệt treo trong không, và âm tận dương thuần.

白乐天云：入室下功之时，而三魂七魄，三部入景，三尸九虫，五脏六腑，一切阴神，在人身中，皆不耐静。每到定极之际，变化出幻景。或见红蛇，或见王母凤辇龙车，朱雀玄武，景象不一。天师仙子，玉女真官音乐僚亮。奇禽 怪兽，异状异形。仙女对对，前来论道。白面书生，相为问答。长潘宝盖，接引迎迂。天书圣章，诏临宣榆。生前死后，父母妻子，变化万般，现试不一。认即入于 魔窟，为魔所诱，而前功废矣。须要垂帘塞兑，死心不动，万魔自退。或时开两目，发出神光，闪灼照耀，即为我之慧剑。加意一摄，收入气穴，惟深惟寂，不视不 听，任彼妖魔，变化来扰，我只一概不理，坚持正觉，自然魔景消散。倘开智慧踊跃，自歌自舞，口发狂言，题诗作赋，说妙谈玄，自言已得无上妙道，要知皆是识 神伎俩，三鼓鼓弄。若稍有喜怒忧惧，悲伤情形，即是神已摇动。哭了又笑，喜尽复悲皆是元神已动，未能守住丹田，为三尸所使，急宜禁止。勉强入定，不得听其 狂妄，时时警省，刻刻把握，庶免坠入魔窟，而废我功修。或见白翁，乘龙乘鹿，呼我名姓，当以心却之，切不可应声也。或见三官来考功过，宗亲尽受刑逼，当以 心却之。切不可动忧惧，悲悯之情也。若诏为真实，即惊醒如梦相似，必坠我功修，而真可悲哉。

Ma cảnh nguy hiểm tường thuyết

Bạch Lạc Thiên nói: Khi nhập thất luyện công, ba hồn bảy phách, tam bộ nhập cảnh, tam thi cửu trùng, ngũ tạng lục phủ, tất cả âm thần trong thân đều không chịu yên. Cứ mỗi khi đến cực định lại biến hóa ra ảo ảnh. Có khi thấy rắn đỏ, có khi thấy xe rồng rèm phượng của Vương Mẫu. Chu tước huyền vũ, cảnh tượng khác nhau. Thiền sư tiên tử, ngọc nữ chân quan, âm nhạc thánh thót, chim thú lạ kỳ, hình dáng dị thường. Tiên nữ mau mắn đến luận bàn đạo, bạch diện thư sinh đến cùng đối đáp. Tua dài lọng báu, tiếp đón sênh sang. Thư trời tiếng thánh triệu gọi. Trước sinh sau chết, cha mẹ vợ con biến hóa vạn mối, hiện ra với nhiều vẻ khác nhau. Nếu nhận đáp với các cảnh đó thì rơi vào hang ma, bị ma quỷ lôi kéo, công phu trước đây mất cả. Phải khép mắt ngậm miệng kiên trì bất động, vạn ma sẽ tự tiêu biến. Có khi mở hai mắt phóng ra thần quang, loé sáng rực rỡ, đó tức là tuệ kiếm của ta, ý nắm lấy thu về khí huyệt, sâu lắng và tịch mịch, không thấy không nghe, mặc kệ yêu ma biến hóa quấy nhiễu, ta đều không quan tâm đến, kiên trì chính giác, tự nhiên ma cảnh tiêu tan. Không nên phơi bày trí tuệ nhảy nhót, tự ca tự múa, miệng nói lời cuồng, đề thơ làm phú, nói diệu bàn huyền, tự cho rằng mình đã đạt tới diệu đạo vô thượng. Phải biết đó đều là do thủ đoạn của thức thần xui giục kích động. Nếu hơi có sự vui, giận, ưu lo, bi thương thì thân đã dao động. Khóc xong lại cười, hết vui lại buồn đều bởi nguyên thần đã động, chưa thể cố gắng nhập định, không được nghe lời cuồng ngông, luôn cảnh giác, luôn kiên trì sẽ không phải rơi vào hang quỷ, uổng phí công phu tu luyện. Có khi thấy bạch ông cưỡi rồng cưỡi hưu gọi tên họ ta, nên dùng tâm xua đi, không được trả lời. Hoặc thấy tam quan đến khảo công tội, thấy tổ tiên đều bị gia hình, nên dùng tâm trừ diệt nó, không được động lòng lo lắng, thương cảm. Nếu cho những điều đó là chân

thực sẽ kinh hãi tỉnh ra như nằm mộng, ắt bỏ hết mọi công phu tu luyện.

邪水潮生危险天机

黄石公云：养胎入定之士，静中或见水生，而不能使之退。此皆因自然之吹嘘间断，元神不守乎舍，温养不到，而丹田火冷，丹不光现。故有此阴魔之景。然而阴景之变象，变自多端，要皆不离乎水象。而黄庭中之丹不杳然矣。法 在聚我三昧真火而锻炼之。凝神于中宫，注意于胎息。以眸光射定，开火吹嘘，存心结想，一团真火，烈焰腾腾，满鼎神光，照耀周身，董蒸四面大，则阴魔坏景自 然消灭，而中宫之丹光复明矣。

Tà thủy triều sinh nguy hiểm thiên cơ

Hoàng Thạch ông nói: Kẻ sĩ dưỡng thai nhập định, trong tĩnh có khi thấy nước sinh ra và không thể làm cho nó rút đi. Đây đều do sự hà thổi tự nhiên bị gián đoạn, nguyên thần không giữ nơi nhà, ôn dưỡng không thấu đáo, và hỏa ở đan điền lạnh đi, đan không sáng rõ. Cho nên mới có cảnh âm ma này. Nhưng mọi cảnh tượng biến hóa của âm cảnh biến ra nhiều mối đều không rời khỏi hình ảnh về nước. Và đan quang trong Hoang đình mờ tối. Cần hội tụ chân hỏa tam muội của ta để luyện nó. Ngưng thần ở Trung cung, dồn ý ở thai tức, dùng mâu quang (ánh mắt chăm chú) chiếu định, khai hỏa hà thổi, tồn tâm kết tưởng, một quầng chân hỏa bùng cháy dữ dội, khắp đỉnh là thần quang, chiếu sáng toàn thân, hun hấp bốn bề thì cảnh âm ma tự tiêu biến và đan quang trong Trung cung sáng trở lại.

邪火潮生危险天机

李虚庵云：养胎之士，于静定之中，忽见火生，而不能使之灭。此患多因饮食有动火之物，或因热水沫浴身体，引动丹火，到处流光，炎焰焚身者有之。其幻景德镇亦自多端，要皆不离乎火象。或觉心热，烦燥发渴饮水不休，倘不 知制伏，亦同走丹之患。诀曰：存心结想，面前一团黑球其大如拳，即以真意凝聚，而留恋之。想就此景，其凉如立法，用意以吸，即回光返照，引入中宫。而邪火 自然消灭，心地自然清凉。其想面前黑球，吸入中宫，不拘三次五次，总以热气邪火退尽为止。从此安乐太平，神清气爽，方保无失矣。

Tà hỏa triều sinh nguy hiểm thiên cơ

Lý Hư Am nói: Kẻ sĩ dưỡng thai, trong tĩnh đinh bỗng thấy lửa sinh ra nhưng không thể dập tắt nó. Chứng này phần lớn do ăn uống những chất sinh hỏa, hoặc do ngâm tắm nước nóng, dẫn động đan hỏa lan khắp nơi, thiêu đốt toàn thân. Ảo ảnh này cũng biến hóa nhiều kiểu nhưng đều có hình ảnh lửa. Có khi cảm thấy tim nóng bức bối, liên tục khát nước, nếu không biết chế phục sẽ làm đan đi mất. Bí quyết: Tồn tâm kết tưởng, tưởng ra trước mặt có một quả cầu đen lớn như nắm tay, liền dùng chân ý ngưng tụ và giữ lấy nó. Tưởng đến cảnh này, lập tức thấy lạnh, dùng ý thu hút lấy, hồi quang phản chiếu đưa vào Trung

cung. Và tà hỏa tự nhiên tiêu biến, tâm tự nhiên mát mẻ. Hãy tưởng ra trước mặt có một quả cầu đen, hút lấy đưa vào Trung cung, hoặc ba hoặc năm lần làm cho tà khí nóng thoái lui hết thì dừng. Từ đây an lạc thái bình, thần khí sảng khoái, mới bảo đảm không có thất thoát.

神俱六通

罗状元真人云：前有六根震动之景，日月合壁以后，有神俱六通之验。深入大定，混沌无知，心窍豁然开通。上观天堂，下视地狱，三界十方，一览无余，此是天眼通也。能闻十方之间，如在耳边，天上地下，闻神人言语，是天耳 通也。渐入大定，灵觉透露，能知十方众生，他心内隐微之事，此乃他心通也。又能知我生前死后之因，无数劫来，是宿命通也。再静再定，复寂复灭，陡然心花开 放，予知吉凶，又能隔壁见物，及风云雷雨之所，此是神境通也。合前炼精不漏，到马阴藏相，是漏尽通也。名曰：六通。是前采大药，六根震动之变化也。神俱六 通以后，复有真空炼形一法也。

Thần câu lục thông

Chân nhân La Trạng Nguyên nói: Trước có cảnh tượng lục căn chấn động, sau khi nhật nguyệt hợp bích sẽ nghiệm đén cảnh thần đạt đến chỗ lục thông. Nhập sâu vào đại định, hỗn độn vô tri, tâm khiếu bỗng nhiên mở thông. Trên nhìn thấy thiên đường, dưới nhìn ra địa ngục, ba thế giới mười phương hướng, nhìn cả không sót, đây là thông thiên nhãn. Có thể nghe trong khắp 10 phương như kề sát tai, trên trời dưới đất, nghe tiếng của người và thần, đây là thông thiên nhĩ. Dần nhập vào đại định,linh giác xuất hiện, có thể biết được chúng sinh khắp 10 phương, biết những điều tinh vi bí ẩn trong lòng họ, đây là thông tha tâm (tâm người khác). Lại có thể biết nguyên nhân trước sinh sau chết của ta, biết vô số kiếp, đó là thông túc mệnh. Lại tĩnh lại định, lại tịch lại diệt, bỗng nhiên tâm hoa bừng nở, biết trước cát hung, còn có thể thấy vật ở cách vách cùng những nơi có mây gió sấm chớp, đây là thông thần cảnh. Kết hợp giữa luyện tinh bất lậu, mã âm tàng tướng là thông lậu tận. Sáu cái thông trên gọi là lục thông, là sự biến hóa do hái đại dược và lục căn chấn động ở trước. Sáu khi thần đã đạt được lục thông, còn có phép chân không luyện hình.

真空炼形天机

葛仙翁曰：养胎入定之士，或有身体困倦，胸脯刺痛胀闷，吐出紫血三五碗，其病渐退，不必惊虑。此乃平日，用力劳伤心血之故耳。以后凡有痼疾沉疴，无不俱消。或脐中刺痛，两肋如锥扎、六腑如裂帛，或如大斧劈脑，或心觉 恍惚，坐卧不安，大小便下出恶臭血块，异物有五样颜色或九窍出浓，臭秽难当。此乃以去胎毒积秽。待他去完；便出香气满室。或眼中出毒难开，须用人乳洗点， 日夜迷闷，百节疼痛，骨节粉碎，周身大汗，不得惊怪，乃真超脱也。此时如龙脱骨，如蛇退皮。或周身火发，疼痛难禁，透骨穿筋，终日迷闷一连三、五日，不省 人事，休

得恐怖，任凭天断。只用死心入室，自然神涌慧生，而六通顿足。六通以后，而身中三部八景，诸神皆现象，而为我护法神王矣。

Chân không luyện hình thiên cơ

Cát tiên ông nói: Kẻ sĩ dưỡng thai nhập định, có khi thân thể mệt mõi, ngực đau nhói tức, thổ ra năm ba chén máu bầm. Bệnh này sẽ dần hết,không nên lo lắng. Đây là do bình thường lao lực thương tổn tâm huyết mà ra. Sau này, cư có bệnh tật sẽ tự khỏi cả. Có khi trong rốn đau nhói, hai bên sườn như có dùi đâm vào, lục phủ như tấm vải bị xé. Có khi như có rìu lớn bổ vào ngực, hoặc tim cảm thấy hoảng hốt, nằm ngồi không yên, đại tiểu tiện ra máu cục vô cùng hôi thối, dị vật có năm sắc hoặc chín lỗ trên thân nung mủ, thối bẩn khó chịu. Đây là lúc trừ những ô uế độc hại trong thai. Đợi khi chúng hết sạch sẽ có khí thơm toả khắp nhà. Có khi trong mắt chảy ra chất bẩn không mở được, phải dừng sữa người nhỏ vào, ngày đêm mê man, trăm khớp đau nhức, xương như vỡ vụn, toàn thân toát mồ hôi. Không được kinh hãi, đó là chân siêu thoát. Lúc này như rồng thoát cốt, như rắn thay da. Có khi toàn thân nóng ran, đau đớn khôn cùng, đau tới tận xương cốt, suốt ngày mê man, liên tục năm ba ngày, không hay biết gì đến xung quanh. Không được sợ hãi, cứ mặc tất cả, chỉ tử tâm (đẩy cảm xúc cảm giác về bằng không) nhập thất, tự nhiên thần thông tuệ sinh ra và lục thông đầy đủ. Sau khi có lục thông, ba phần tám cảnh trong thân đều có thần hiện lên, thành vương thần bảo hộ cho ta.

三部入景危险详说

太乙元君曰；神俱六通以后，而身中三部八景，即二十四真，诸神皆现象而为我护法神王。所谓二十四真，乃六根入识，三魂七魄也。皆有名字。上部入景：脑神觉元子，字道都。发神玄文华，字道衡。聪神通仲众，字道连。目神 虚鉴生，字道微，舌神始梁峙，字道岐。齿神灵谟盖，字道周。口神盖历辅，字道柱。鼻神冲龙玉，字道平。中部八景：喉神百流放，字道通。肺神素灵生，字道 庚。心神焕阳昌，字道明。肝神开君童年，字道青。胆神龙德拘，字道放。左肾神，春元真，字道卿。右肾神，象地元。字道生。脾神宝元全，字道骞。下部八景： 胃神同朱育，字道辰。肾中神，兆腾康，字道还。大小肠神，蓬送留，字道厨。胴中神，受享勃，字道灵。胸腩神，广英宅，字道仲。两肋神，辟假马，字道成。左 阴右阳神，扶留起，字道圭。右阴左阳神，包表明，字道釜。又云：身中有九宫真人，不可不知也。心为比绛宫真人；肾为丹元宫真人；肝为兰台宫真人；肺为尚书 宫真人；脾为黄庭宫真人；胆为天灵宫真人；大肠为长灵宫真人；小肠为玄灵宫真人；膀胱为玉房宫真人。至道不烦诀存。真泥丸百节皆有神，不能一一概而论。修 真之士，须要小心谨慎。到此时，见诸神现象，必须见如不见，闻如不闻，死心入定，方保无失矣。

Tam bộ bát cảnh nguy hiểm tường thuyết

Thái ất nguyên quân nói: Sau khi thần đã lục thông, và ba cảnh tám phần trong thân là 24 chân đều có chư thần hiệu lên làm thần hộ pháp cho ta. 24 chân

chính là lục căn bát thức, ba hồn bảy phách. Mỗi vị đều có tên. Thượng bộ bát cảnh gồm: Hung thần giác nguyên tử (hung: ngực), tự là Đạo bộ; Phát (tóc) thần huyền văn hóa, tự là Đạo Hoành; Nhĩ thần thông trọng chúng, tự là Đạo liên; Mục (mắt) thần hư giám sinh, tự là Đạo Vi; Thiệt (lưỡi) thần thủy lương trĩ, tự là Đạo Trĩ; Xỉ (răng) thần linh mộ cái, tự là Đạo chu. Khẩu (miệng) thần cái lịch phủ, tự là Đạo Trụ; Tỵ (mũi) thần xung long ngọc, tự là Đạo Bình. Trung bộ bát cảnh gồm: Hầu (cổ họng) thần bách lưu phóng, tự là Đạo thông; Phế (phổi) thần tố linh sinh, tự là Đạo Canh; Tâm (tim) thần hóan dương xương, tự là Đạo Minh; Can (gan) thần khai quân đồng niên, tự là Đạo Thanh; Đảm (mật) thần long đức câu, tự Đạo Phóng; Tả thận (thận trái) thần xuân nguyên quân, tự Đạo Khanh; Hữu thận thần tượng địa nguyên, tự Đạo Sinh; Tỳ thần bảo nguyên toàn, tự Đạo Khiên. Hạ bộ bát cảnh gồm: Vị (dạ dày) thần đồng chu dục, tự Đạo Thần; Thận trung (giữa thận) thần triệu đằng khang, tự Đạo Hoàn; Đại tiểu tràng thần bồng tống lưu; tự là Đạo trù; Động trung (trong ruột già) thần thọ hưởng bột, tự Đạo Linh. Hung phủ (ngực) thần quảng anh trạch, tự Đạo Trọng; Lưỡng hiếp (hai bên sườn) thần tịch giả mã, tự Đạo Thành; Tả âm hữu dương thần phù lưu khởi, tự Đạo Khuê. Hữu âm tả dương thần bao biểu minh, tự Đạo Phũ. Lại nói: Trong thân có cửu cung chân nhân (chân nhân trong chín cung), không thể không biết: Tim là Tỉ dịch cung chân nhân; thận là Đan nguyên cung chân nhân; gan là Lan đài cung chân nhân; phổi là Thượng thư cung chân nhân; tỳ là Hoàng đình cung chân nhân; mật là Thiên linh cung chân nhân; đại tràng là Trường linh cung chân nhân; Tiểu tràng là Huyền linh cung chân nhân; Bàng quang là Ngọc phòng cung chân nhân. Bậc đạt đạo không buồn vì để lại bí quyết. Thật sự Nê hoàn trăm chỗ đèu có thần, không thể một lúc mà nói hết. Người tu chân nên cẩn thận. Đến lúc này, thấy chư thần hiện hình, phải thấy như không thấy, nghe như không nghe, tử tâm nhập định mới bảo đảm không sai lạc.

纯阳祖气助胎天机

殷长生曰：日月合壁以后，静极之际，忽觉有二道纯阳之物，从涌泉穴透出，穿膝过股，蓬蓬勃勃，滚滚上腾。至于下田，会聚一处，我再发三昧真火以攻之。纯阳之物由背后督脉，穿夹脊，过玉枕，直贯泥九。过重楼，降下中 宫，混入仙胎之中，相亲相恋，合为一体，自然真气薰蒸，周身融和，寒署不浸。每于曦取未升，汤谷希微之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外绝尘缘，顿忘 天地，粉碎形骸，自然太虚空中，有一点如露，如电之阳光，勃然入我玄关，透泥丸，化为甘霖，下降吾内，我即鼓动箕风以应之，使其驱遂三关、九窍之邪，扫荡 五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓销霾，抽尽秽浊，变换纯阳之躯矣。

Thuần dương tổ khí trợ tha thiên cơ

Ân trường sinh nói: Sau khi nhật nguyệt hợp bích, lúc tĩnh cực bỗng cảm tháy có hai luồng thuần dương, từ huyệt Dũng tuyền xuyên lên, đi qua gối và đùi, rừng rực cuồn cuộn dâng lên. Đến Hạ điền hội tụ ở một nơi, ta lại phát chân hỏa tam muội tấn công nó. Vật thuần dương này từ Đốc mạch sau lưng xuyên qua Hiệp tích, qua Ngọc chẩm, xuyên thẳng đến Nê hoàn, qua Trùng lâu, giáng

xuống Trung cung, hỗn nhập vào trong thai tiên, thân thiết, quyến luyến nhau, hợp thành nhất thể, tự nhiên chân khí hun hấp, toàn thân xung hòa, nóng lạnh không chạm tới. Mỗi lần hút thu vào chưa thăng, thang cốc nhỏ bé khó tháy, ngưng thần tĩnh tọa, dùng hư vô đối đãi nó, trong bỏ ý niệm ngoài chấm dứt duyên trần, phút chốc quên cả trời đất, hình hài vỡ vụn, tự nhiên trong khoảng không thái hư có một chấm như sương, như dương quang loé sáng, đường đột nhập vào huyền quan của ta, thấu qua Nê hoàn, hóa thành Cam lộ, giáng xuống bên trong ta. Ta liền nổi cơ phong tiếp ứng nó, khiến nó dồn đuổ tà quái ở tam quan, cửu khiếu, quét sạch nhơ bẩn lục phủ ngũ tạng, đốt thân luyện chất, luyện sạch cặn bã, rút hết ô trọc, biến thành thân thuần dương.

绝谷定慧天机

缘督子曰：变为纯阳，如果心牵世味，而食不绝，则阳不纯，即有阴魔来扰之患。盖有一分食在，即有一分阴来。如欲阴尽阳纯，必须窥破世味，斩断尘缘，方能顿足生慧，而绝谷不思食矣。如能绝食速，则得定出定亦速。若绝食 迟，则得定出定亦迟。而能绝食入定者，若念头不住，，心多感思，火寒丹冷，元神不能守乎气。则又化为呼吸之气，变为交嬉精。人心不绝，欲念不消，终不能绝 食，难皈大定，尽败前功者有之。直待金液降完，璇玑停轮，当加净肚除梦之功，直至世味永绝，昏睡全无，息脉搏俱断，则胎圆而神全矣。太和元气，冲满于中， 而不见有饥，五蕴皆空，六通顿足，慧光稍开，须有前知，不可妄用其慧。慧而不用，慧乃愈生，若韬光，妄用其慧，定招外魔。如云遮日，而慧光消灭。即无前 知，则通而不通矣。

Tuyệt cốc định tuệ thiên cơ

Duyên Đốc tử nói: Biến thành thuần dương, nếu tâm còn ưa vị trần thế, không dứt chuyện ăn uống thì dương không thuần, tất bị âm ma đến quấy nhiễu. ăn vào chút nào thì âm mà đến chút ấy. Nếu muốn âm sạch dương thuần, thì dứt bỏ cơm canh trên đời, chặt đứt duyên trần mới có thể đốn ngộ sáng suốt và thôi ăn uống không nghĩ đến cơm nữa. Nếu có thể nhanh chóng dứt bỏ việc ăn thì cũng có thể nhanh chóng nhập định xuất định. Nếu tuyệt thực chậm thì nhập định xuất định chậm. Và có thể tuyệt thực để nhập định nếu ý niệm không dừng, tâm nhiều suy tư, lửa lạnh đan nguội, nguyên thần không thể giữ khí và lại hóa thành khí hô hấp, thành tinh giao cảm. Nhân tâm không dứt, dục niệm không thôi, rốt cuộc không thể bỏ ăn, khó quay về đại định, huỷ hoại tất cả công phu trước đây. Đợi đến khi kim dịch giáng hết, toàn cơ dừng quay, nên tiến hành công phu tịnh đỗ trừ mộng (giữ sạch bụng trừ mê mị), cho đến lúc vĩnh viễn dứt bỏ mùi vị thế gian, hoàn toàn không ngủ, hơi thở và mạch đều ngưng, và thai tròn trịa, thần đầy đủ. Nguyên khí thái hòa, bên trong không còn thấy đói, ngũ uẩn thành không, lục thông đầy đủ, tuệ quang hé mở. Phải biết những tri thức trước đây không được sai lầm lấy làm trí tuệ. Có trí tuệ mà không dùng, tuệ càng sinh ra như ánh sáng còn ẩn mình, vọng động dùng đến chắc chắn triệu ma quỷ bên ngoài vào. Như mây che mặt trời, ánh sáng trí tuệ bị diệt đi, không còn trí tuệ trước đây thì thông mà không thông.

五气朝元天机

纯一道人云：盖养胎入定，心不牵世味，凝神深皈寂灭，乃能性命合一。自然重生五脏，再立形骸。无质生质，结成圣胎。一心主静，万缘俱息，外想不入，内想不出，终日混沌，如在母腹，方为活死人也。此时心中阴气将尽，世 有可乐之事，则心不动摇。而心经真气自然吐露，化为红色云霞，朝与昆仑之前。肝中阴气将尽，世有可怒之事，则肝不动，肝经真气吐露，化为青色云霞，朝于昆 仑之左。脾经阴气将尽，世有可欲之事，则脾不动，脾经真气吐露，化为黄色云霞，朝于昆仑之顶。肺中阴气将尽，世有可悲之事，则肺不动，肺经真气吐露，化为 白色云霞，朝于昆仑之右。肾中阴气将尽，世有可恐惧之事，则肾不动，肾经真气吐露，化为黑色云霞，朝于昆仑之后，名曰五气。所谓朝元者，不须用法依对其 气，静极自然上朝，将见青气出自东方，笙簧僚亮，旌节车舆，左右前后，不知多少。须臾南方赤气出，西方白气此北方黑气出，中央黄气出，五气朝于上元，氤氲 般肇，千万不可看他，死心入定。古人云：神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。吾心之灵感天地之灵，则内真外应，外真内应，浑然混合。这段工夫，全以至静为 主，不动为宗。老子云：人能常清静，天地悉皆归，则太虚空中，自然现出一轮太阳，与我丹光上下相映，合而为一也。

Ngũ khí triều nguyên thiên cơ

Đạo nhân Thuần Nhất nói: Dưỡng thai nhập định, tâm không vướng vị trần, ngưng thần quay sâu về tịch diệt thì có thể hợp nhất tính mệnh tự nhiên lại sinh ra ngũ tạng, tái lập hình hài, từ vô chất sinh ra chất, kết thành thai thánh. Kiên trì giữ tính, vạn duyên đều dứt, ý nghĩ bên ngoài không vào, ý nghĩ bên trong không ra, hỗn độn suốt ngày, như khi còn trong bụng mẹ, mới là người chết mà còn sống. Lúc này, âm khí trong tâm đã hết. Dù đời có việc đáng vui tâm cũng không dao động. Và chân khí ở tim tự nhiên phát ra hóa thành áng mây đỏ hồng, hướng về phía trước Côn Luân. Âm khí trong gan đã hết, đời có chuyện đáng buồn gan cũng không động lên, chân khí ở gan phát ra, hóa thành áng mây xanh, hướng về bên trái Côn Luân. Âm khí ở tỳ đã hết, những chuyện ham muốn ở đời không động đến tỳ, chân khí ở tỳ phát ra, hóa áng mây vàng, hướng về đỉnh Côn Luân. Âm khí trong phổi đã hết, đời có chuyện đáng buồn thì phổi cũng không động, chân khí ở phổi phát ra, hóa thành áng mây màu trắng, hướng về bên phải Côn Luân. Âm khí trong thận đã hết, đời có chuyện lo lắng thận không động, chân khí trong thận phát ra, hóa thành áng mây đen, hướng về phía sau Côn Luân. Đây gọi là ngũ khí. Triều nguyên tức là, không cần dùng biện pháp nào, chỉ tự các khĩ tĩnh cực sẽ tự nhiên dâng lên. Thấy khí xanh từ phía đông dâng lên, tiếng đàn sáo réo rắt, xe treo cờ tua đầy trước phải trái sau, không biết bao nhiêu. Phúc chốc phía nam khí đỏ dâng lên, khí trắng phía tây, khí đen phía bắc, khí vàng ở giữa đều dâng lên, ngũ khí hướng về Thượng nguyên, ùn ùn tràn ngập. Nhất định không được nhìn, tử tâm nhập định. Người xưa nói: Thần ở nơi khiếu thì nghìn trí tuệ sinh ra, đan nhập vào đỉnh vạn loài

biến hóa. Cái linh của tâm ta cảm được cái linh của trời đất thì trong chân mà ngoài ứng, ngoài chân mà trong ứng, hỗn trộn hòa hợp. Công phu này, hoàn toàn lấy chí tĩnh làm chính, lấy bất động làm gốc. Lão tử nói: Con người có thể luôn thanh tĩnh, trời đất đều quay về, thì trong koảng không thái hư tự nhiên hiện một vầng mặt trời, cùng chiếu qua lại trên dưới với đan quang của ta, hợp mà thành một.

次天地正气天机

上阳子曰：下大功处于静室，外无气着，内无气思，功深日久，朝元以后，息脉俱寂。忽觉心火下降，肾水上腾，五脏生津，百脉流通，心经上涌，鼻闻异香，舌生甘津，已绝饮食，昼夜不昧。夜间隔墙观物，予知前事及未来吉 凶。夜间真气发生，顶上红霞缭绕，眉间涌出圆光。此是仙胎药力初生，是关窍处处开通。此时若五谷不绝，则阳气难消，阳难得纯，疾病易生，犹是一凡夫者也。 总要内外两忘，铅尽汞干。腹中常常如雷鸣电掣，风云发泄，饮食或多或少，鼻流浊滋不止，口出臭秽，呕吐如黄沙相似。或美或不美，前后俱升炼谷如弹丸，腹中 泄出，如小豆汤相似，臭秽难当。次后泄下酥酷油腻，鼻闻异香，诸人皆觉。又大小便，下出五方颜色如珠砂一般，此是盗天地万物正气之验也。若不谨守，深入大 定，则元神出舍，真气走矣。而丹台无主，，心生懈怠，三尸齐起，六耗皆来，搅乱心君，静坐生疑，恐怖不安，睡卧惊悸，恶境无穷。不知警省，勉强入定，心动 神驰，身坐丹走，而前功废矣。

Thứ thiên địa chính khí thiên cơ

Thượng Dương tử nói: Luyện đại công phu nơi tĩnh thất, ngoài không chấp khí, trong không tưởng đến khí. Công phu sâu dày lâu ngày. Sau khi triều nguyên, tức mạch đều ngưng. Bỗng cảm thấy tâm hỏa giáng xuống, thận thủy dâng lên, ngũ tạng sinh tân (dịch), trăm mạch thông suốt, tâm kinh (mạch tim) trào lên, mũi nghe mùi thơm lạ, lưỡi ứa ra dịch ngọt, dứt tuyệt ăn uống, ngày đêm đều thấy sáng. Giữa đêm cách vách mà nhìn thấy vật, biết cả những chuyện trước đây và chuyện lành dữ sau này. Ban đêm, chân khí phát sinh, trên đỉnh đầu ráng mây hồng quấn quanh, giữa hai chân mày phóng ra chùm sáng. Đây là thai tiên dược lực mới sinh, là lúc quan khiếu nơi nơi khai thông. Lúc này, nếu không dứt bỏ ngũ cốc thì âm khí khó tiêu, dương khó được thuần, bệnh tật dễ sinh, chỉ như một anh phàm phu mà thôi. Cuối cùng phải quên cả trong và ngoài, diên hết hống khô. Trong bụng thường như có tiếng sấm, có điện xoẹt, gió mây nổi lên, ăn uống khi nhiều khi ít, mũi không ngưng chảy dãi, miệng bốc mùi hôi thối, nôn ra chất như cát vàng, trông khi đẹp khi không đẹp, trước sau thăng luyện cốc như có viên bi, trong bụng thải ra chất như súp đậu đỏ, hôi thối vô cùng, kế đó lại tiết ra chất váng nhầy trơn bóng, có mùi thơm lạ, mọi người đều ngửi thấy. Lại đại tiểu tiện ra chất ngũ sắc như chu sa. Đây là thể nghiệm vè việc trộm chính khí của trời đất và vạn vật. Nếu không cẩn thận giữ gìn, nhập sâu vào đại định thì nguyên thân xuất khỏi thân, chân khí đi mất và đan thành vô chủ, tâm lười biếng, tam thi vùng lên, lục hao cùng tới, quấy nhiễu tâm quân. Tĩnh tọa thì sinh ngờ, lo sợ bất an, nằm ngủ thấy kinh sợ, vô cùng những

cảnh xấu xa hiện ra. Không biết cảnh giác, cố gắng nhập định thì tâm động thần chạy, thân ngồi mà đan đi, công phu trước đó đều bỏ cả.

三宝现象天机

泥丸翠虚夫人曰：日月合壁以后，而上、中、下三田之中，现出三座莲台。莲台之上，盘膝端坐三个婴儿，此乃金丹之化机，变出之幻景，切不可着他。速以冥心入定，以至灭尽定极，金莲从黄庭产出，上透顶门，直冲霄汉，散和 金花，开极自谢，缤纷降下，即凝神入定，以意留之。而金花乃饭仙胎之中，育我仙婴也。

Tam bảo hiện tượng thiên cơ

Nê hoàn Thúy hư phu nhân nói: Sau khi nhật nguyệt hợp bích, trong tam điền Thượng, Trung, hạ hiện ra ba đài sen. Trên đài sen có ba đứa bé (anh nhi) xếp bằng ngồi ngay ngắn. Đây là ảo ảnh do kim đan biến hóa ra, không được chú ý. Nhanh chóng lắng tâm nhập định đạt đến, diệt tận thì định cực. Sen vàng từ Hoàng đình mọc ra, thấy lên Đỉnh môn, xông thẳng lên Tiêu Hán, tản đều ra. Kim hoa nở hết thì tự tàn, lả tả rơi xuống. Liền ngưng thần nhập định, dùng ý lưu giữ nó. Và đưa kim hoa về trong thai tiên, nuôi dưỡng trẻ tiên của ta.

赤蛇透关天机

庄周云：赤蛇透关，是金液还丹，日月合壁之变化。而心君大定，丹光化为赤子，初现之时，形如丹蛇，其光照人，忽然破空而来。金液化顶，满顶银浪金汁，晃晃滚滚，现出赤蛇一条，从顶门而入。口吐祥光，若炬火之声，窜入 周身，驰骋于骨节之间，无处不到。即当死心入定，任其所为，须臾即不见矣。人若惊动，则赤子不能升入泥丸，难出昏衢。若丹蛇飞来，心不惊恐，能与神人共 语。大定之中，前有朱雀引路，神鬼仙佛，一切与你答话，千万不可共语。总而言曰：眼见耳闻皆是假，都不可认真。或龙虎交战，婴姹团圆，龟蛇盘结，仙佛来 参，皆是幻象，不可认为真实。若理他，心动神驰，而败我功修，总要神凝气住，皈入大定，方能超脱而入驿矣。

Xích xà thấu quang thiên cơ

Trang Chu nói: Rắn đỏ xuyên qua cửa (thấu quan) là sự biến hóa của kim dịch hoàn đan, nhật nguyệt hợp bích. Khi tâm đại định, kim quang hóa thành đứa trẻ sơ sinh, khi mới hiện có hình như con rắn đỏ, ánh sáng của nó chiếu vào người đột nhiên vượt tầng không mà đến. Kim dịch hóa ở đỉnh, đầy đỉnh là sóng bạc nước vàng, rực rỡ dào dạt, xuất hiện một con rắn đỏ, từ Đỉnh môn trườn vào. Miệng thở ra ánh sáng cát tường, như có tiếng lửa cháy to, xuyên khắp toàn thân, chạy đuổi giữa khớp xương, không nơi nào không đến. Cần tử tâm nhập định, mặc kệ tất cả, phút chốc đã không còn thấy. Nếu ta kinh động thì xích tử (đứa trẻ sơ sinh) không thể thăng vào Nê hoàn, khó xuất khỏi hôn mê. Nếu đan xà bay đến, không cần phải kinh sợ, có thể cùng thần nhân trò chuyện. Trong đại định, phía trước có chu tước dẫn đường, quỷ thần tiên phật, tất cả cùng trò

chuyện với anh, nhất định không được nói. Tóm lại: Những điều mắt thay tai nghe đều là giả, không được cho rằng thật. Dù là rồng hổ giao tranh, anh nhi xá nữ đoan viên, rùa rắn quấn kết, Tiên Phật đến thăm, đó là ảo ảnh, không được cho là thật. Nếu quan tâm đến chúng, tâm động thàn chạy đi và hủy hoại công phu tu luyện của ta. Luôn phải ngưng thần trụ khí, trở về đại định mới có thể siêu thoát.

陈虚白云：赤蛇透关，要知此际，是空中太阳，被我丹光引来，要归身中，育我仙胎。下降之时，缓急不同，切莫惊怖，待降入身中，即化为无数火箭，穿札周身，总要死心不动，镇静以毕，涉然即不见矣。自然窍窍发出毫光，心死而道成矣。

Xích xà quy thân thiên cơ

Trần Hư Bạch nói: Xích xà (rắn dỏ) thấu quan, phải biết đâu là lúc thái dương trong không bị đan quang của ta lôi cuốn, cần quay vào trong thân dưỡng thai tiên của ta. Khi giáng xuống, nhanh chậm khác nhau, chớ kinh hãi, đợi khi giáng vào trong thân sẽ hóa ra vô số mũi tên lửa, đâm xuyên toàn thân. Phải luôn tử tâm bất động. bình tĩnh đợi qua đi thì sẽ không thấy nữa. Tự nhiên lỗ lỗ phát ra hào quang, tử tâm thì đạo thành.

雷神监坛天机

白骨真人云：日月合壁以后，中宫丹光洋溢流注，扬辉散彩，从背后夹脊，透出顶门，祥光大如车轮，光彩射目，护住禅坐，而昼夜常明。若雷神监坛，皆因人心炼死，道心养纯，性体静定园明，而识神闲而无倚，化为雷公，恐吓 于我，害我功修。仍死心镇静不动，皈入大定，识神自然化为护法神王者也。

Lôi thần lâm đàn thiên cơ

Chân nhân Bạch Cốt nói: Sau khi nhật nguyệt hợp bích, đan quang ở Trung cung cuồn cuộn chảy, rực rỡ phát sáng. Từ Hiệp tích sau lưng xuyên qua Đỉnh môn, tường quang (ánh đan) lớn như chiếc bánh xe, ánh sáng chói mắt, bảo hộ người thiền tọa, ngày đêm luôn sáng. Nếu có lôi thần lâm đàn (sét đánh xung quanh), là do nhân tâm đã luyện chết đi, đạo tâm được dưỡng thuần, thể tính tĩnh định viên minh, nên thức thần thừa ra không có chỗ dựa, luôn hóa thành ông sấm, hù dọa ta, hại công phu tu luyện của ta. Cần tử tâm bình thản, không xao động, quay về đại định, thức thần tự nhiên hóa thành vương thần hộ pháp.

火焚禅坐危险详说

尹大真人云：盖养胎以死心为主，深皈大定为宗。若胎圆之时，心动神摇，引起丹田三昧真火，七窍吐焰，遍身火光烈烈。若不及早禁止，霎时间，有火焚禅坐之倾危也。其法即当速用真意目光，存心结想，面前

太虚空中有一团黑 气，大如车轮，其冷如冰，凉气逼人。想就此景，即用真意吸入腹中。镇静不动深皈寂灭，顷刻之间，天朗气清，仍皈大定，而寂灭之。想此黑球，不拘三次五次， 总以邪火退尽为止。方无焚身之患矣。

Hỏa phần thiền tọa nguy hiểm tường thuyết

Chân nhân Y Đại nói: Việc dưỡng thai chủ yếu ở sự tử tâm, lấy việc nhập sâu về đại định làm gốc rễ. Khi thai viên tròn, tâm và thần dao động lên khiến chân hỏa tam muội ở Đan điền thổ lửa ra thất khiếu, làm cho toàn thân lửa cháy rừng tực. Nếu không kịp thời dừng, trong phút chốc lát sẽ bị nguy bởi lửa đốt thiền tọa (cháy khi ngồi thiền). Biện pháp là nhanh chóng dùng chân ý mục quang, tồn tâm kết tưởng, tưởng thấy trong hư không trước mặt có một quầng khí đen,lớn như bánh xe, lạnh như băng, khí lạnh đến ghê người. Tưởng đến đây thì dùng chân ý hấp (thu hút) nó vào bụng, giữ bình tĩnh, không xao động, quay sâu về tịch diệt. Chỉ khoảnh khắc, trời sáng khí trong mát, tức đã quay về đại tình và tịch diệt. Việc tưởng ra quả cầu đen này, không cần câu nệ là năm hay ba lần, cứ tưởng mãi đến khi tà hỏa dứt hết thì thôi, có vậy mới không bị đốt cháy thân.

战内外阴魔天机

黄房公云：养胎入定，或现天堂美景，琼宫阆苑，地狱恶像，神头鬼面，或真或幻，愈出愈奇。任他千变万化，总以死心为，内外阴魔，及一切阴人幻景，现象来扰，而不能驱除。法在见如不见，听而不闻，一心内守，一志凝神。 默诵金光神咒，则魔自退。如闻见不去，速炼火焚身，魔障自散。焚身之法，存心结想，空中太阳，被我丹光引来。丹田之内，又有一团真火，滚滚上腾；透出顶 门，使二火交光，轰轰烈烈，漫天幕地，皆是炎焰火光，万物尽被我焚烧，直至烟消火灭，天朗气清，一切魔障，自化为无有矣。

Chiến nội ngoại âm ma thiên cơ

Hoàng Phòng ông nói: Khi dưỡng thai nhập định, có khi hiện ra cảnh đẹp chốn thiên đường, cảnh hãi hùng nơi địa ngục, mặt quỷ đầu ma, lúc thật lúc ảo, càng hiện ra càng lạ kỳ. Mặc kệ sự thiên biến vạn hóa đó, luôn kiên trì tử tâm. Nếu giống âm ma trong ngoài và tất cả những ảo ảnh của người âm hiện lên quấy nhiễu mà không thể xua đi, biện pháp xua chúng là thấy như không thấy, nghe mà không nghe, kiêm tâm nội thủ, bền chí ngưng thần, thầm tụng thần chú kim quang, ma sẽ tự lui. Nếu những điều nghe và thấy đó không biến mất thì nhanh chóng luyện hỏa đốt thân, ma chướng tự tan. Phép đốt thân là, tồn tâm kết tưởng, thấy mặt trời trong không trung bị đan quang của ta lôi kéo. Trong đan quang cũng có một quâng chân hỏa, cuồn cuộn dâng lên, xuyên qua Đỉnh môn, làm cho hai thứ hỏa này giao quang với nhau, đùng đùng rần rật, đầy trời đất đều rực cháy ánh lửa. Vạn vật bị ta thiêu đốt, cho đên khi khói tan lửa tắt, trời sáng khí trong, tất cả những ma chướng tự hóa thành không có.

春水潮生天机口诀

混然子曰：养胎入定，寂照日久，忽然觉得丹田如春水潮生。即当守定自然之内息，与无为之神火，以烹以炼，其水自然化为热气，由两胯内边，流至涌泉。须要神注两踵，真息随之下透足心。如此片时，涌泉穴定静，即用意返照 尾闾，默默守后，忽觉得有一物上冲，来自尾闾，似绵陀，如馒道，又似气块，沉滞难行。专心一志，猛烹急炼，自有一般热气，透过尾闾，穿返脊，滔滔入泥丸。 至此泥丸宫中，自觉得水声响震，滔滔不绝，久之水声自止。神住其中，持守片时，舌抵上腭，三关紧闭；静后金液满口，流入气管，下重楼，心地清凉。对境忘 情，入于大定。或见喜怒忧惧，万不可心动神摇，死心入定，永不出静，守定性光，真正胎圆，阳神出现，大地山河，如在掌中，如神气不能合为一体，势必气留身 中，神游身外，终为投胎夺舍之阴神，不得复为阴神。圣胎将圆，色身万不可出定。圣胎既圆以后，法身不可久留壳中，不出而以失神化之机。则又是一凡夫耳。总 要神气合一，方无分离之患也。

Xuân thủy triều sinh thiên cơ khẩu quyết

Hỗn Nhiên tử nói: Khi dưỡng thai nhập định, tịch chiếu lâu ngày, chợt cảm thấy Đan điền như có nước xuân trào sinh. Nên giữ yên nội tức tự nhiên và thần hỏa vô vi để nung luyện, nước này tự nhiên hóa thành khí nóng, từ hai bên hông chảy đến Dũng tuyền. Cần để thần xuôi xuống hai gót chân, chân ý thêo đó xuyên xuống lòng bàn chân. Lúc này, huyệt Dũng tuyền định tĩnh, dùng ý phản chiếu Vĩ lư. Sau một lúc khi trầm mặc giữ như thế, bỗng cảm thấy có một vật xông lên, đến từ Vĩ lư, tựa cục bông hay chiếc bánh bao,lại như khối khí, trì nặng khó đi. Chuyên tâm nhất chí, nung luyện nhanh mạnh, tự nhiên một luồng khí nóng xuyên qua Vĩ lư, lên đến cột sống, ùn ùn dồn vào Nê hoàn. Đến đây, trong cung Nê hoàn tự cảm thấy có tiếng nước vang dội, ào ào không dứt, lâu dần tiếng nước tự ngưng. Thần trụ bên trong đó, giữ một lúc, lưỡi dính lên vòm miệng, tam quan đóng chặt. Sau khi giữ tĩnh,kim dịch đầy miệng, chảy vào khí quản, xuống Trùng lâu. Vùng tim thấy mát rượi, đối cảnh vong tình, nhập vào đại định. Có khi thấy những điều đáng vui giận, ư lo, đều không được dao động tâm thần, tử tâm nhập định, lâu dài không xuất khỏi tĩnh, giữ yên tính quang, cho đến khi thai tròn vẹn, dương thần xuất hiện, đất đai sông núi đều như nắm trong lòng bàn tay. Nếu thần khí không thể hợp thành nhất thể, tất là khí lưu chảy trong thân, thần chạy ra ngoài, cuối cùng trở thành âm thần đầu thai đoạt xá (đầu thai vào thân xác khác), không thể trở thành dương thần. Thai thánh sắp tròn vẹn, sắc thân không được xuất khỏi định. Sau khi thai thánh đã hoàn toàn viên mãn, phàp thân không được giữ mãi trong võ, không xuất ra thì mất thời cơ thần hóa, vậy cũng chỉ là người phàm tục.

Tóm lại, muốn thần khí hợp nhất, không được mắc vào bệnh phân ly.

春水潮生天机口诀

混然子曰：养胎入定，寂照日久，忽然觉得丹田如春水潮生。即当守定自然之内息，与无为之神火，以烹以炼，其水自然化为热气，由两胯

内边，流至涌泉。须要神注两踵，真息随之下透足心。如此片时，涌泉穴定静，即用意返照 尾闾，默默守后，忽觉得有一物上冲，来自尾闾，似绵陀，如馒道，又似气块，沉滞难行。专心一志，猛烹急炼，自有一般热气，透过尾闾，穿返脊，滔滔入泥丸。 至此泥丸宫中，自觉得水声响震，滔滔不绝，久之水声自止。神住其中，持守片时，舌抵上腭，三关紧闭；静后金液满口，流入气管，下重楼，心地清凉。对境忘 情，入于大定。或见喜怒忧惧，万不可心动神摇，死心入定，永不出静，守定性光，真正胎圆，阳神出现，大地山河，如在掌中，如神气不能合为一体，势必气留身 中，神游身外，终为投胎夺舍之阴神，不得复为阴神。圣胎将圆，色身万不可出定。圣胎既圆以后，法身不可久留壳中，不出而以失神化之机。则又是一凡夫耳。总 要神气合一，方无分离之患也。

Thiên hoa loạn trụy chỉ hỏa thiên cơ khẩu quyết

Hiên Viên hoàng đến nói: Sau khi thai tròn vẹn, diệt tận định cực, sẽ lộ ra tính quang. Trong tĩnh nhìn ra ngoài thấy khói lành mây tía ngập trời, nhìn xuống từ giữa đỉnh, thấy một quầng kim quang bao phủ thân. Không được chú ý những điều ấy, tử tâm nhập định sẽ tự có sen vàng từ đất vươn lên, tuyết trắng bay đầy trời. Sen vàng từ đất tuôn ra, dâng lên đến cửu tiêu (Chín tầng mâ), tự nhiên hóa thành áng tuyết, từ trời bay lại, tuôn xuống ào ạt. Dùng tâm giũa nó, đưa về trong thân, dưỡng tiên anh (trẻ tiên) trong ta. Đây là lúc mười tháng thai tròn ngưng hỏa. Một khi hoa trời rơi xuống, nếu không biết dừng hỏa, anh nhi sẽ gặp hạn bị lửa đốt khi thiền tọa. Hoa trời bời bời sa xuống thì lúc xuất định khỏi Trung cung, dời vào Thượng Điền đã đến. Phải dừng hỏa để hóa thần, không nên dùng công phu tịch chiếu. Chỉ nên luôn hoàn hư giữ tâm nơi vô, đèu nhập cả vào hư vô, và hỏa chủ sẽ dừng. Về nhập định, xuất định – Xuất định là rời khỏi Trung điền dời vào Thượng điền. Nhập định là ngưng thần vào Thiên cốc Nê hoàn, làm cho tai mắt mở ra, đầu óc lại thông tuệ. Khi xuất định, vào lúc này nếu xuất định trước khi dừng hỏa, thần tất mê mải ruổi rong và đi xa. Nếu xuất định sau khi dừng hỏa thần sẽ chậm chạp và không linh.

超脱上田危险

南极老人云：圣胎初脱，由中宫超入上田。上田乃是天宫内院。若无正觉主宰，不知不觉，当五色五音，唇楼海市，宇内之奇观，杂投猝至。繁华内院，一切境界，仙佛诸神，千万不可交谈片语。百出相尝，真人一坠其间，鲜不昏 沉而死。真人既死，前功废矣。真可悲哉。必须心定性定，死心不动，万股景象，闻如不闻，见如不见，真人方保无失矣。昔刘祖插花真人，当神超内院，迷人繁华 之境，而不能出昏衢皮登彼岸，所以有花街炼性一节。大周天之火候，从还丹至此，是真是幻，一概不理，必须死心入定，方保万无一失者也。

Siêu thoát thượng điền nguy hiểm

Nam cực lão quân nói: Thai thánh mới thoát, từ Trung cung nhập thẳng vào Thượng điền. Thượng điền là nội viện Thiên cung. Nếu không có chính giác làm chủ tể, không tri không giác thì ngũ sắc ngũ âm, lầu đài đền gác, các kỳ

quan trong vũ trụ đều đổ xô đến. Dù là tất cả cảnh giới, nội viện phồn hoa, tiên phật chư thần đều không được hé môi nói. Trong trăm tướng đó, chân nhân trụy xuống giữa đó, ít khi không hôn mê và chết. Chân nhân đã chết, mọi công phu trước đó đều phế bỏ. Thật đáng buồn! Cần giữ cho t âm tính đều định, tử tâm bất động, mọi hình ảnh nghe cũng như không nghe, thấy như không thấy, chân nhân mới không mất đi. Xưa Lưu tổ cài hoa chân nhân, khi thần vượt vào Nội viện, mê nhập vào cảnh phồn hoa mà không thể xuát ra khỏi đường mê để lên đến bờ bên kia. Cho nên mới có phần luyện tính ở chốn ngõ hoa. Hỏa hậu đại chu thiên từ chỗ Hoàn đan đến đây là chân là ảo, đều không quan tâm, cần tử tâm nhập định mới bảo đảm vạn vô nhất thất.

阳神迁过重楼天机口诀

广成子曰：当阳神由中宫迁上田，必须从十二重楼经过。重楼一关，诚其重矣。惟是默然端坐，若有知无知，若用力不用力，但存一息千里，千里一息之念，才是倏忽过重楼功夫。功夫至此其细如丝，神亦难传，自领自悟耳。真 人过重楼超内苑，此时天门将开未开之际，心若昏沉，阳神将杳然而飘荡。惟灵真不寐，昏默中有所把握，将阳神迁出中田，寂照于上田泥丸这中。速引入灭尽，定 而寂灭之。即凝神于泥丸，不着意于上田，以阳神寂照于上田，存想三田，化成一个虚空大界，无边无际，无内无外，空空洞洞，明明朗朗，阳神迁到囟门之后，千 万不可下视，恐神惊怖，恋壳而不敢出，此是第一层色身。虚空大界打不破，难出昏衢。自待内真外应，二火交光，天门自开矣。

Dương thần thiên quá Trùng lâu thiên cơ khẩu quyết

Quảng Thành tử nói: Khi Dương thần từ Trung cung dời đến Thượng điền phải qua 12 tầng Trùng lâu. Nên cửa ải Trùng lâu thật sự rất quan trọng. Chỉ cần ngồi im ngay ngắn, như hữu tri mà lại vô tri, như có dùng lực mà không dùng lực, chỉ giữ theo niệm đi vạn dặm trong một tức, một tức đi vạn dặm, mới là công phu thoát nhiên qua ải Trùng lâu. Công phu đến đây vô cùng tinh vi, đến thần cũng khó truyền, chỉ tự lĩnh ngộ mà thôi. Chân nhân qua Trùng lâu, vượt qua nội uyển, đây là lúc cửa trời sắp mở mà chưa mở, tâm như trầm hôn, dương thần xa xôi và phiêu đãng. Chỉ có linh chân không say ngủ, trong trầm mặc nắm lấy đưa dương thàn dời ra khỏi Trung điền, tịch chiếu bên trong Thượng điền Nê hoàn, nhanh chóng dẫn vào chỗ diệt tận, định vào tịch diệt. Tức là ngưng thần ở Nê hoàn, không để ý nơi thượng điền, dùng âm thần tịch chiếu Thượng điền, tồn thương Tam điền, hóa thành một thế giới rộng lớn trống không, không biên giới, không trong ngoài, trống trống không không và sáng lạng. Sau khi dương thần dời đến Tín môn, nhất định không được nhìn xuống vì e thần sẽ sợ sệt, quyến luyến thân xác mà không dám xuất đi. Đây là sắc thân lớp thứ nhất. Không phá toang được thế giới hư không rộng lớn thì khó xuất khỏi đường mê. Bản thân tự có nội chân ngoại ứng, nhị hỏa giao quang, thì cửa trời tự mở.

调神出壳天机口诀

刘樵阳云：阳神由中田迁上田，混合静定，待静极之际，忽然霹霹一声，轰开顶门。即当闭目冥心，凝神入定于天谷内院，觉得身体如在虚空，神气飘然，明朗不昧，道遥自在，而色身之五官百骸，自不见有，冥然不知有尘世之 累，只觉真我在虚空大界之中。到此际，五气自然结为彩云，拥护法身，此时演调神出壳之功。或见音乐嘈杂，喜气盈盈，金童玉女，左拥右护。或驾火龙，或乘猛 虎，自下而上，所过之处，楼阁观宇，人间帝王，一切魔境，不可着他。必须见如不见，闻如不闻。无人大过于我。只管乘驾上升，左右前后，官僚女乐，随行侍 从，留恋而不忍离，虽然终是教我过门不得。如此升降，不厌其数，积习纯熟，一升而至天宫，一降复归旧处。上下往来，绝无滞碍。自下而上，如登七级宝塔，如 上十二琼楼。一级而复一级，候雷声响震，电光闪灼，红光遍界。紫焰弥空，二火交光，响震一声，顶门大开，一念思出天门之外，迁出凡躯。而身外有身矣。

Điều thần xuất xác thiên cơ khẩu quyết

Lưu Tiều Dương nói: Dương thàn từ Trung điền dời lên Thượng điền, hỗn hợp tĩnh định, đợi đến khi cực tĩnh bỗng nhiên vang lên một tiếng sét, đỉnh môn toét ra. Lúc này nên nhắm mắt lặng tâm, ngưng thần nhập định vào nội viện của Thiên cốc, cảm tháy thân thể như ở trong hư không, thần khí phiêu bồng, sáng rỡ không hề u tối, tiêu dao tự tại. Và ngũ quan xương cốt của sắc thân, tự nhiên không còn thấy nữa, mang nhiên không còn biết đến những hệ lụy trong trần thế, chỉ cảm thấy ta ở trong thế giới hư vô rộng lớn. Đến lúc này, ngũ khí tự nhiên kết thành mây sặc sỡ, che chở pháp thân, cần tiến hành công phu điệu thần xuất khỏi xác. Có khi nghe tiếng nhạc rộn rang, khí vui đầy ắp, kim đồng ngọc nữ đỡ bên trái nâng bên phải. Có khi cưỡi rồng lửa, hay ngồi trên hổ dữ, đi từ dưới lên trên. Những nơi đi qua đều là đền quán lầu đài, nơi nhân gian, chốn ngọc đế cùng tất cả ma cảnh. Không được để ý đến chúng, phải thấy như không thấy, nghe như không nghe, không ai lớn hơn ta cả. Một mực thăng lên, mặc kệ trái phải trước sau, quan tước mỹ nữ bám theo, lưu luyến không rời, vì đó rốt cuộc chỉ là điều khiến chúng ta không qua khỏi cửa ải. Cứ vậy, thăng giáng không biết bao nhiêu lần, cho đến lúc thuần thục, thăng lên liền đến ngay Thiên cung, giáng xuống liền trở về ngay chỗ cũ. Lên xuống qua lại, tuyệt đối không có trở ngại. Từ dưới lên trên như lên bảo tháp bảy tầng, như lên 12 tầng lầu ngọc. Một cấp rồi lại một cấp, đến khi tiếng sấm vang rền, lửa điện lóe sáng, hồng quang tỏa chiếu khắp thế giới, lửa tía lan đầy trong không, nhị hỏa giao quang, lại vang rền một tiếng, đỉnh môn mở ra, niệm nghĩ đến xuất ra ngoài thiên môn, dời khỏi thân phàm và ngoài thân có thân.

开天门口诀

魏伯阳曰：阳神迁于顶门，此时静中内观。顶中有三昧真火，静中外视。顶上有太阳神光，须用真意寂照凝聚。使上火下射，下火上炎，内外夹攻，以烹以炼。百会乾顶，如一池银浪，满顶金针，两火交攻，雷声震震，轰开紫府内 院。一宴时间，觉得红光遍界，紫焰弥空。迅雷辟房

响震一声，顶门开也。如生小儿一般，呼吸动静，细门未合，其大如钱，其薄如绵。头骨似崩，盖骨烧化。顶门 初开，大斧壁脑，疼痛难忍。切勿惊骇，疼过三日自然全愈矣。

Khai thiên ma khẩu quyết

Ngụy Bá Dương nói: Dương thần dời đến Đỉnh môn, lúc này trong tĩnh nội quán. Trong đỉnh có chân hỏa tam muội, trong tĩnh ngoại quán. Trên đỉnh có Thái dương thần quang, nên dùng chân ý tịch chiếu ngưng tụ. Làm cho lửa bên trên chiếu xuống dưới, lửa ở dưới cháy lên trên, trong ngoài cùng công kích. Hội cả trên đỉnh càn như một ao sóng bạc, đầy đỉnh là kim vàng, lưỡng hỏa hun đốt lẫn nhau, tiếng sấm chấn động, mở ra nội viện Tử phủ. Trong thoáng chốc, cảm thấy hồng quang đầy khắp thế giới, lửa tía lan khắp trong không. Một tiếng sét nổ vang, đỉnh môn mở ra. Giống như sinh một đứa trẻ, hô hấp động tĩnh, Tín môn chưa khớp, nó lớn như đồng tiền, mỏng như lụa. Xương đầu như vỡ tan và bị thiêu cháy, đỉnh môn bắt đầu mở, đau đớn như chiếc rìu lớn bổ vào sọ não. Nhưng không được kinh hãi, qua ba ngày cơn đau tự hết.

身外有身收金光天口诀

慈航道人云：神既迁到顶门之上，顶门如同天门，脑宫即是天宫。切勿惊怖，只管放心大胆，一志凝神，存思法身。一念思出天门之外，随即闭目往下轻轻一跳，如梦初醒，而身外有身矣。阳神初出之时，居于色身之旁三四尺许， 凡身外所有一切，万不可起视听之心。无论三亲六故，祖父妻子，诸仙佛来参。天出下诏，王母来请，或真或幻，一切境界，皆当置之度外。一切莫认，一切莫染， 切不可着他。只死心不动，绝虑忘情，一味入定，不睹不闻，静以待之。顷刻之间，而自己身中即透出一道金光或白光，大如车轮现于面前。即用真意，将法身移到 光前，凝聚留恋。真意一定，存想金光渐渐收敛，金光即缩小如寸许，状似金钱。即将此光用意一吸，收入法身之中。而法身即入于丹躯、性海之内，收回本官。仍 依灭尽定，而寂灭之，深入大定。古人云：金光为化形之妙药，千万不可错过，过此时如金光散去，未收再无有矣。终有留形之说，不能化为无形者也。

Thân ngoại hữu thân thu kim quang thiên khẩu quyết

Từ Hành Đạo nói: Thần đã dời lên trên đỉnh môn, đỉnh môn giống như Thiên môn. Não cung là thiên cung. Chớ nên kinh sợ, chỉ cần kiên gan bền trí ngưng thần, tồn tư về pháp thân. Khởi một niệm muốn rời khỏi Thiên môn, theo đó khép mắt hướng xuống dưới, khẽ nhảy một cái, như đang mộng chợt tỉnh, và ngoài thân có thân. Khi dương thần mới xuất trong khoảng ba bốn thước cạnh sắc thân, có một vật ngoài thân phàm, chắc chắn không được khởi lên tâm nghe nhìn. Bất luận là thân thích họ hàng, là tổ tiên vợ con, hay tiên phật đến thăm, trời xuống chiếu triệu, Vương Mẫu mời đến, dù chân dù ảo, tất cả đều bỏ bên ngoài. Không được nhận, không được nhiễm, không được chấp vào chúng. Chỉ tử tâm bất động, tuyệt mọi lo toan, vong tình, chuyên chú nhập định, không nhìn ngó không lắng nghe, đối diện với chúng bằng sự tĩnh lặng. Trong khoảnh khắc, trong thân ta liền phóng ra một luồng kim quang hoặc bạch quang (ánh

sáng màu vàng kim hoặc màu trắng), lớn như vành bánh xe và hiện ngay trước mặt. Lập tức dùng chân ý dời pháp thân đến trước ánh sáng, ngưng tụ và giữ lấy. Chân ý vừa định, tồn tưởng kim quang dần thu lại. Khi kim quang thu nhỏ còn một thốn, hình như đồng tiền vàng thì dùng ý thu hút lấy ánh sáng này, nhập vào trong pháp thân. Và pháp thân liền nhập vào trong thân đan, trong tính hải, thu về bản cung. Rồi dựa vào diệt tận định mà tịch diệt nó, nhập sâu vào đại định. Người xưa nói: Kim quang là diệu dược để biến hóa hình hài, chắc chắn không được để lỡ. Qua lúc này, nếu kim quang tan đi, chưa thu lại thì không có. Cuối cùng dù có lưu giữ được hình hài cũng không thể hóa thành vô hình.

聚金光布五芽灵气天机口诀

太极真人曰：阳神初出凡身，形仅三寸。盘肇左右，回顾禅坐，立即收入上田神室，寂灭静养。九九次，方布本身，五芽灵气。此五芽之气即静极之后，五气朝元之为也。照耀空中，化为五色祥云，然后再将本性灵光，运动真意，射入祥云之内，化为一团金光，大如车轮。而阳神端居金光之内，其丹光余气，悉化为天魔外道，百般景象，引诱旨神。差稍着声色于闻见，阳神既一去而不返，入 于魔境。转生六道轮回，世人以为坐化小成之果，非也。而前功尽废矣，真可悲哉。此皆因炼已未绝，心无真死之过也。必须一意守定金光，死心不动，一切魔境，不着自退，待魔境退尽，金光缩小，须用真意，照定金光一吸，连法身收回性海本宫。混而为一，静定之，久之以后而复出之。此阴魔皆化为真神，现我面前，于色 身一样，方保无失矣。聚金光布五芽灵气天机口诀

太极真人曰：阳神初出凡身，形仅三寸。盘肇左右，回顾禅坐，立即收入上田神室，寂灭静养。九九次，方布本身，五芽灵气。此五芽之气即静极之后，五气朝元之为也。照耀空中，化为五色祥云，然后再将本性灵光，运动真意，射入祥云之内，化为一团金光，大如车轮。而阳神端居金光之内，其丹光余气，悉化为天魔外道，百般景象，引诱旨神。差稍着声色于闻见，阳神既一去而不返，入 于魔境。转生六道轮回，世人以为坐化小成之果，非也。而前功尽废矣，真可悲哉。此皆因炼已未绝，心无真死之过也。必须一意守定金光，死心不动，一切魔境，不着自退，待魔境退尽，金光缩小，须用真意，照定金光一吸，连法身收回性海本宫。混而为一，静定之，久之以后而复出之。此阴魔皆化为真神，现我面前，于色 身一样，方保无失矣。

Tụ kim quang bố ngũ nha linh khí thiên cơ khẩu quyết

Chân nhân Thái cực nói: Dương thần mới xuất khỏi thân phàm, hình chỉ lớn ba thốn, chuyển vòng trái phải rồi quay về thiền tọa, lập tức thu vào thần thất Thượng điền, tịch diệt tĩnh dưỡng. Chín lần chín (tám mươi mốt) lần rồi mới lan toàn thân, tạo ra năm mầm linh khí. Khí ở năm mầm này sau khi cực tĩnh,

ngũ khí triều nguyên, chiếu sáng không trung, hóa thành mây lành ngũ sắc. Sau đó lại vận động chân ý đưa bản tính linh quang chiếu vào trong áng mây lành, hóa thành một quầng kim quang, lớn như bánh xe. Và dương thần oai nghiêm trong quầng kim quang. Khí ngoài đan quang hóa thành thiên ma ngoại đạo, trăm cảnh tượng hình thù, dẫn dụ thần. Nếu ta có hơi chú ý vào thanh sắc, dương thần liền một đi không trở lại, nhập vào ma cảnh, sinh vào lục đạo luân hồi, người đời cho đó là Tọa hóa bậc tiểu thành (hóa khi ngồi tọa thiền) là không đúng và mọi công phu trước đây đều phế bỏ. Thật đáng buồn! Đây đều do luyện kỷ chưa xong, chưa thật sự tử tâm. Cần chuyên chú giữ yên định kim quang, tử tâm bất động, tất cả ma cảnh tự nhiên thoái lui. Đợi khi ma cảnh đã lui hết, kim quang thu nhỏ lại, nên dùng chân ý chiếu định kim quang trong một hơi hít vào, kết nối pháp thân thu về bản cung Tính hải, hỗn độn thành một, tĩnh định nó, lâu dần lại xuất ra. Âm ma này đều hóa thành Chân thần, hiện lên trước mặt ta như sắc thân, mới bảo đảm không mất đi.
Thiệu Khang Tiết nói: Ngày dương thần xuất ra, thăng giáng thuần thục, phải chọn giờ Hoàng đạo, trời trong khí mát mới điệu thần xuất xác. Giống như che chở cho một đứa bé vậy, lúc có sương mù không ra khỏ nhà, khi có mưa to không ra khỏi cửa, luôn chăm bẳm, không được có lúc sinh tâm lười biếng, sợ r ằng dương thàn vừa xuất ra sẽ không trở lại mà nhập vào luân hồi, uổng phí mọi công phu.

调阳神出入天机口诀

陈希夷老祖曰：阳神一出而不返，皆因炼己未纯之过耳。阳神出动去，必须一意守定金宛，死心不动，其魔不着自退。阳神不可轻出轻放，应速去速回。又恐见自己色身形壳，如一堆粪土相似。而阳神不肯复入，必须从旧路出入， 不可回视，恐阳神见而生惧。俗曰：回头不认尸，总要演习纯熟。出则一步，即速收回本宫。九九数足，再学二步，收回本宫。以至九九数，向后皆同此意也。调至 三年，先去西方，次出东方、南方、北方。上下统演三年，总过境不染，见物不迁收纵在我，来去自如。一进泥丸，色身便如火热，金光复从毛窍间发出。倘一见可 惧则怖生，一见可欲，则爱生，流连往返坠入魔道，而难成正果。总以死心入定为主，喜惧哀乐不动为宗。此乃十月胎圆之旨，三年乳哺之功。静中阳动金离矿，地 下雷轰火逼金。

Điều dương thần xuất nhập thiên cơ khẩu quyết

Lão tổ Trần Hi Di nói: Dương thần xuất ra mà không trở lại đều do luyện kỷ chưa thuần thục. Dương thần xuất động đi, càn chuyên chú giữ kim quang yên định, tử tâm bất động, ma không bám víu vào được phải tự thoái lui. Dương thần không được lò dò xuất ra mà phải đi nhanh về nhanh. Vì e khi thấy vỏ hình hài sắc thân của mình giống như đống phân tro dương thần sẽ không chịu trở lại. Cần theo đường cũ mà xuất nhập, không được quay đầu nhìn, nếu không dương thần sẽ phát sợ. Lời xưa nói: Quay đầu không nhận xác thân, luôn cần tu luyện cho thuần thục. Xuất ra một bước rồi nhanh chóng thu về bản cung. Khi đủ số chín chín (tám mươi mốt), lại học xuất hai bước, rồi thu về bản cung, làm đủ chín chín lần. Cứ theo thế mà tập tăng lên. Luyện đến ba năm, trước hết xuất

đi về phía tây, kế đến xuất sang phương đông, phương nam, phương bắc. Lên xuống luyện tập ba năm, cuối cùng gặp cảnh không nhiễm cảnh, thấy vật không xao động, thu về hay buông thả đều ở ta, đến đi tùy ý. Vừa tiến đến Nê hoàn, sắc thân đã như lửa nóng, kim quang lại từ lỗ chân lông phát ra. Nếu vừa thấy đã sơ sẽ sinh lo âu, vừa thấy đã ưa sẽ sinh ra yêu mến, lưu luyến dùng dằng đọa vào lối ma, khó thành chính quả. Phải luôn lấy việc tử tâm nhập định làm điều chủ đạo, vui buồn thích sợ đều không động lên làm gốc. Đây là yếu chỉ về 10 tháng thai tròn, công phu ba năm bú mớm. Trong tĩnh dương động, vàng tách khỏi tạp chất, dưới đất sấm nổ hỏa nung kim.

四节火候

阳文阴武无令失，进退抽添有驭持。

三年乳哺

三节炼神还虚功夫，名曰上成乳哺。

老子曰：乳哺者，调养训练之调也。阳神初出，圣体尚嫩，欲其慧光，凝结不散。必须调养，乃能坚固老成，法力无边广大，乃能神通变化。盖乳哺者，炼神入定之谓也。初出定之阳神，易于摇动，调养入定之久，方能镇静而不妄 动。故定而又定，合乎自然之虚空，乳而又乳，养成真空妙相之圣体也。

白玉蟾云：行三年乳哺之功，七七存养之道，是必炼神以还虚，凝神而入定。初调神出壳，旋出而旋入。依灭尽定，而寂灭之。一定七日再调出而旋入，仍依灭尽定而寂灭之。一定二七始，再调出而旋入。一定三七始，调出肇入。 一定四七始，以至于五七、六七、七七始，调出而旋入。渐次调养，三年而后已，也总依阳光之收放，准调神之出入。当神居上田，灭尽定极之余，总先布阳光，透 出顶门，然后一念思出，随光超脱于身外。如欢敛神入壳，先将毫光，收入法身之机，然后阳神由旧路复归，色身上由之中。仍依灭尽定，而寂灭之。调出旋入，灭 尽寂灭，三载以后，性体老炼，方保无有惊恐之患难与共也。，

彭鹤林曰：前所谓一定七日，非谓七日，与七七日之内绝无动机。纵有阳光透出之景，即当以意留之，收入法身之内。依灭尽定而寂不灭之。必定到当出定之期，先将阳光透出身外，而阳神即随光调出顶门，亦不可在外久停。当看调养深浅，若乳哺三年，方保无有失迷之患也。

达摩祖师曰：阳神调出旋入，若风吹则颠，日侵则燥，在内在外，俱以不见风日为安。调至三月以后，知觉稍开，宜防惊恐。或出或入，俱按常期，收纵往来，不可任意。故三月前，一日出神三次，夜必不可出神。半载以后，一日 出神五次，年后一日出神七次，只在身边运动。二年以后，不拘日夜次数，沿内沿外，可以暂离色身。三年以后，则一里、十里、百里、千里、万里，一时可到也。 东华帝君曰：其调神之始，一

七、二七、三七而放此一步、二步、三步而旋入，或五七、六七、七七而放出，一里、二里、三里而旋入。一年、二年、三年而放出， 百里、千里、万里而旋入。调养三年之久，不可久留在外，还且入定九年之功。又云：调神出入，待天朗气清，无风云雷电，方可演神出壳。三年以后，性体老练， 以太虚为宅舍，天地山何，尽是这之床枕。举步千里，遍游万国，出有无入，通天达地。入金石无碍，分形散影，百千万亿化身，遍满三千恒河沙界，乳哺功成。名 曰：神仙者是也。三年乳哺之功，总而言日，阳神调出旋入，学习纯熟，圣体老练，总以在内者多，在外者少。三年功成以后，当行大定九年还虚之功，面壁大成名 曰：代肉金仙是也。

Phần IV: Hỏa hậu

Dương văn âm vũ không để cho thất thố, tiến thoái trừu thiêm phải giữ chừng.

Tam niên nhũ bộ - Ba năm bú mớm

Phần ba công phu luyện thần hoàn hư, gọi là Thượng thành nhũ bộ

Lão tử nói: Nhũ bộ (bú mớm) là điều dưỡng huấn luyện. Dương thần mới xuất ra, thánh thể còn non nớt, muốn tuệ quang của nó ngưng kết không tản đi cần điều dưỡng. Như vậy có thể chắc chắn trưởng thành, pháp lực rộng lớn vô biên, có thể thần thông biến hóa. Bú mớm chính là luyện thần nhập định. Dương thàn mới xuất khỏi định dễ dao động, điều dưỡng nhập định lâu dần mới có thể trấn tĩnh và không vọng động. Cho nên, định rồi lại định, hợp với hư không tự nhiên, bú rồi lại bú dưỡng thành thánh thể diệu tướng chân không.

Bạch Ngọc Thiềm nói: Tiến hành công phu bú mớm ba năm, đạo tồn dưỡng bảy bảy (bốn mươi hai), phải luyện thần hoàn hư, ngưng thần nhập định. Ban đầu điều thần xuất khỏi xác, đi ra với đi vào. Theo diệt tận định mà tịch diệt nó. Một lần định 7 ngày rồi điều ra và nhập vào, lại dựa vào diệt tận định mà tịch diệt. Một lần định hai lần bảy (14) ngày, lại điều ra nhập vào. Thêm một lần định ba lần bảy (21) ngày, điều ra đưa vào. Lại một làn định bốn lần bảy (28) ngày, cho đến định năm lần bảy, sáu lần bảy, bảy lần bảy, mỗi lần đều điều ra nhập vào. Cứ vậy tuần tự điều dưỡng, sau ba năm thì thôi, luôn dựa vào sự thu phóng của dương quang để điều động sự xuất nhập của thần. Khi thần ở thượng điền, ngoài diệt tận định cực ra, đầu tiên luôn bố trí cho dương quang phóng ra khỏi Đỉnh môn. Sau đó khởi lên một niệm muốn xuất, liền theo ánh sáng siêu thoát khỏi thân. Muốn thu thàn nhập vào xác, đầu tiên thu nhập hào quang vào pháp thân, rồi dương thần theo đường cũ trở về trong Thượng điền của pháp thân. Lại dựa vào diệt tận định mà tịch diệt. Cứ điều ra nhập vào, diệt tận tịch diệt, thể tính lão luyện, mới bảo đảm không mắc phải chứng lo sợ.

Bành Nhạn Lâm nói: Cái gọi là nhất định (một lần định) 7 ngày trước đây không phải nói 7 ngày, mà là trong bảy lần bảy (ốn mươi chín) ngày tuyệt đối không động lên. Dù có cảnh dương quang thoát ra ngoài thì nên dùng ý giữ nó, thu vào trong pháp thân, dựa vào diệt tận định để tịch diệt nó (làm cho nó trở nên ắng lặng). Phải định đến thời gian càn xuát định, rồi đầu tiên phóng dương quang ra ngoài thân.Và dương thần sẽ theo dương quang ra khỏi Đỉnh môn, không được dừng ở ngoài lâu. Cần xem xét mức độ điều dưỡng nông sâu, phải qua ba năm bú mớm mới bảo đảm không bị thất thố, mê lầm.

Sư tổ Đạt Ma nói: Dương thần điều ra nhập vào nếu gặp gió thổi thì nghiêng

ngã, bị mặt trời chiếu thì nóng rát. Ở trong ở ngoài đều được an nếu không gặp nắng gió. Luyện đủ ba tháng, tri giác hơi mở nên đề phòng sự kinh sợ. Dù xuất dù nhập đều dựa vào thời gian thường định, thu thả đến đi không được tùy tiện. Cho nên trước ba tháng, một ngày xuất thần ba lần, ban đêm không được xuất thần. Sau nửa năm,một ngày xuất thần năm lần. Sau một năm một ngày xuất thần bảy lần, thần chỉ vận động bên cạnh thân. Sau hai năm, bất kể ngày đêm, số lần, dù trong dù ngoài đèu có thể tạm rời khỏi sắc thân. Sau ba năm, thì một dặm, mười dặm, trăm dặm, nghìn vạn dặm, đều đến được trong giây lát. Đông Hoa đế quân nói: Thời gian điều thần là 7 ngày, hai lần 7 ngày, ba lần 7 ngày thì xuất ra một bước, hai bước, hai bước rồi nhập trở về; nếu năm lần 7, sáu lần 7, bảy lần 7 ngày thì xuất ra một, hai, ba dặm rồi về; nếu là một, hai, ba năm thì xuất ra trăm, nghìn, vạn dặm rồi trở về. Điều dưỡng ba năm, không thể dừng lại lâu bên ngoài, lại còn công phu nhập định chín năm. Lại nói: Điều thần xuất nhập phải đợi trời trong khí mát, không có gió mây sấm chớp mới cho thần ra khỏi vỏ. Sau ba năm thể tính đã thuần thục, lấy thái hư làm nhà, trời đất núi sông đều có thể là giường gối. Cất bước vạn dặm, đi khắp vạn vùng, thông trời thấu đất, nhập vào kim thạch không trở ngại, phân hình tản bóng, trăm nghìn vạn ức hóa thân, đi khắp tam thiên hằng hà sa thế giới, công phu bú mớm đã thành, được gọi là thần tiên. Công phu ba năm bú mớm nói tóm lại là Điều dương thần xuất nhập, học tập thuần thục, thánh thể lão luyện, luôn ở bên trong thì nhiều, ở bên ngoài ít. Sau khi công phu ba năm thành tựu nên tiến hành công phu đại định chín năm để hoàn hư, đại thành diện bích gọi là đại nhục kim tiên.

还虚面壁

炼虚合道，九年功夫。名曰：面壁大成。

吕祖日：炼虚功夫妙在忘形。无人无我混沌中有一点真气，身热如火，心冷如冰，气行如泉，神静如狱。虚其身心，去其作用，而听诸大道，自然之运行。是我非我，是虚非虚，造化运旋，人能达到忘形地位，阳神与太虚同体，谓 之炼心。阳神无像，故曰炼虚。而九年之功，炼虚之妙，变化无穷，可以踏霞驾云，粉碎虚空。浑身飞去，谓之大罗金仙矣。然此一着最不容易，千万人中，难得一 二人也。

太上老君曰：还虚一着，是将从前千磨百炼，分形散影，通天达地之阳神，复归于旧躯，收入性海，天谷内院。将色身炼化，浑入法身之中。又是性命合炼，复将阳神送入性海，退藏祖窍太虚无极之位。要将色身炼铸陶熔，得不有 不无，非色非空，无内无外，不出不入，无始无终，如龙养珠，哲藏而不动。如鹤抱卵，安眠而不起。沉之又沉，静之又静，从前所修所证，百千万亿化身，乘龙跨 鹤，步日玩月，千变万化，一齐收入无生国里，依灭尽定，而寂灭之。必须大死一场，谨谨护持，毋容阳神再出。盖阳神百炼而愈灵，千炼而愈静。炼之而复炼之， 炼炼不已，则阳神之慧光神火，收之愈密，斯放之愈普。隐之无可隐，斯显之无可显也。将阳神哲藏祖窍之中，定极灭尽之余，或百日，或十月，而一炉

神光，兀兀 腾腾，满鼎真火，炎炎烈烈。自内窍透出外窍，由大窍贯入小窍。无内无外，无大无小，透顶彻底，光光相烛，窍窍相映。而人也物也，莫不照耀于神光中矣。是则 是矣，犹非其至也。

王少阳云：倘然不能充塞乎天地之间，即未满东鲁圣人，参天两地之分量也。再炼神韬光，销归心下肾上，金鼎黄庭祖窍之中，开发莫染，仍依灭尽定，而寂灭之。寂灭即久，或一年，或三年，形神渐至浑化，色空渐归真常，直至 空定衡极，灭尽无余之际，而神光又自渐渐发露，如云电烟霞，从太虚无极窍中，洋溢蓬勃，滚滚而出，贯于上窍下窍，大窍小窍，窍窍皆有神光也。光明沿彻，照 耀十方，上彻天界，下彻地界，中彻人界，三界之内，觉得处处神光充塞，若镜之互照，三界之内，觉得处处神光充塞，犹帝珠之相合。重重交光，历历齐现，而神 也鬼也，莫不照耀于神光中矣。妙则妙也，犹非其至也。

寂无禅师日：倘然不能遍入尘沙法界，是未满西天圣人，毗卢遮那佛之分量也。再敛神辐光，销归秘密玄窍之中，一尘不染，仍依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至一年九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光充足，法相圆满，色空 俱泯，形神俱妙，其敛也。至精至彻，纳入芥子而无间，其放也。至大至刚，包罗须弥而无外，将见无极神光，化为太阳红光，恰似赫赫日轮，从太虚无极窍内，一 涌而出。崩开分散，灿烂弥满，无边无量，为万道毫光彩夺目，透彻于九天之上，贯通于九地之下，若千万某日，放大光明，普照三千大千世界。而圣也贤也，仙也 佛也，及森罗万象，莫不现于太阳红光中矣。然至刚至矣，而犹未尽其妙也。

上阳子观云：倘然不能照耀四大部州，及三十六天以上，是未满道运，虚空之分量也。再敛神韬光，依灭尽定，而寂灭之。或百年、千年，一劫、万劫，直至虚空粉碎，与道合真，将见复放，无量宝光。直充塞于四大，得与贤圣诸 仙佛相会，自无始分离，今日方得会面，彼此交光，吻合一体，广无边际。颂曰：诸仙佛似一大圆镜，我身犹如摩尼玄珠，仙佛法身入我体，我身常入仙佛躯。此九 年面壁之功，也返到无余涅盘大觉金仙之位。待功圆满，天书下诏，九祖升天，上朝金阙，封以真浩，授以天爵，名日天仙者是也。

致一子引水一子诗曰：阅尽丹书万万篇，末后一着无人传。慨炼虚合道，面壁之功难遇也。总而言之：最后还虚，凝神气穴，不过忘绝凡情，至此未后还虚入定，不过忘却仙情而已，依灭尽定，而寂灭之。不出不入，忘人无我，三 千大千世界，大地山河，尽归于虚，死心归入大定，或百日十月，三年九载，百年千年，千劫万劫，直待四大崩散，虚空粉破，无形无迹，此乃代肉大觉金仙。万劫 不坏金刚之体，书著于此，永无筷诀也矣。

华阳禅师曰；予观汉唐宋元明清诸仙，元不从此处而超脱也。后世学人，佛子仙种，得遇斯书，细阅数遍，即能得诀达窍，而欲成仙作佛。

不必登山涉水，寻师访道，只用有财有侣，真心修炼，即能超凡而入圣矣。古人云：任他三 千六百傍门，九十六种外道，总于太上，存理养气，尽性至命。大道不同，丹经万卷，俱藏头露尾，此册二十四节真诀，三十六层危险口口叮传，心心相印，句句可 考，细究此书，无不成矣。自古至今，仙佛真人，大成天机，隐而不发，今则尽泄于此书，指点诸字，所注捷要一册，话语虽浅，义理慎真。天机口诀，句句明言， 勿轻视天宝，慎哉慎哉，免遭天遣，妄传非人，雷诛火焚，可不慎欤。

闭户潜修不计年，著书立说阐真诠，剖符泄秘通天地，采古酌今契圣贤，

劈破鸿蒙寻妙妙，打开太极见玄玄，待看功满行圆行，留个芳名万古传，

混沌生前混沌圆，各种消息不容传，劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天，

斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙，一朝捞得潭心日，觑破胡僧而壁禅。

打破虚空消亿劫，既登彼岸舍丹楫，阅尽丹经万万篇，末后一句无人说。

广成子谓黄帝曰：至阴肃肃，至阳赫赫，赫赫发乎地，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也，为汝入于窗冥之门，至彼至阴之原也。

Hoàn hư diện bích

Luyện hư hợp đạo, công phu chín năm, gọi là Đại thành diện bích. Lã tổ nói: Công phu luyện hư diệu dụng ở chỗ vong hình, không người không ta, trong hỗn độn có một chấm chân khí, thân nóng như lửa, tim lạnh như nước, khí đi như suối chảy, thần tĩnh như ngục tù. Làm trống thân tâm, bỏ cái dụng của chúng đi mà lắng nghe đại đạo tự nhiên vận hành. Là ta mà không là ta, là hư mà không là hư, tạo hóa xoay vần. Người có thể đạt đến chỗ vong hình, dương thần đồng thể với thái hư, gọi là luyện tâm. Dương thần không có hình ảnh nên còn gọi là luyện hư. Và công phu trong chín năm luyện hư đến vi diệu, biến hóa vô cùng, có thể cưỡi lên mây, bước trên ráng chiều, đạp tan hư không. Toàn thân bay đi, gọi là Đại la kim tiên. Nhưng bậc này thật không dễ dàng, trong ngàn vạn người khó mà có được một hai người thành công.
Thái thượng lão quân nói: Hoàn hư là đưa dương thần qua trăm rèn nghìn luyện, phân hình tán bóng, thông thiên đạt địa trước đây, trở về thân cũ, thu nhập vào Tính hải ở nội viện Thiên cốc. Luyện cho sắc thân hỗn trộn vào trong pháp thân, cũng chính là tính mệnh hợp luyện, lại đưa dương thần vào Tính hải, lùi ẩn vào Tổ khiếu thái hư vô cực. Phải đem sắc thân nung luyện tan chảy đến mức không hữu không vô, không sắc không không, không trong không ngoài, không xuất không nhập, không thủy không chung, như rồng dưỡng châu, ẩn tàng và bất động. Như hạc ấp trứng, yên ngủ không thức dậy. Lặng rồi lại lặng, tĩnh rồi lại tĩnh, những điều tu, chứng trước nay, trăm ngàn vạn ức hóa thân, cưỡi rồng cưỡi hạc, đùa mặt trời, ghẹo mặt trăng, thiên biến vạn hóa, tất cả thu vào trong nước vô sinh, dựa vào diệt tận định mà tịch diệt chúng. Cần luôn chuyên chú trì giữ, cẩn thận hộ trì, chớ để dương thần lại xuất ra. Và dương thần luyện trăm lần càng linh, luyện ngàn lần càng tĩnh. Luyện rồii lại luyện,

luyện không ngừng thì tuệ quang thần hỏa dương thần, thu lại rất kín đáo, thả ra rất hiển hiện. Ẩn nó thì không thể ẩn, lộ nó lại không thể lộ. Đưa dương thần ẩn vào Tổ khiếu. Sau khi định cực diệt tận, có khi trăm ngày có khi 10 tháng, thần quang đầy lò, ngùn ngụt bốc lên, chân hỏa đầy đỉnh, cháy rừng rực. Từ nội khiếu xuyên ra ngoại khiếu, từ đại khiếu nhập vào tiểu khiếu, không trong không ngoài, không lớn không nhỏ, lên tận trên đỉnh, xuống tận dưới gót, ánh sáng giao quang, khiếu khiếu tương chiếu. Là người là vật không gì không chiếu sáng trong thần quang. Đúng thì đúng mà còn chưa đủ.
Vương Thiếu Dương nói: Nếu không thể chứa đầy giữa trời đất thì chưa đủ phân lượng của thánh nhân Đông Lỗ (Khổng tử), tam thiên lưỡng địa (hài hòa âm dương). Lại luyện cho thần che bớt ánh sáng, quay về nơi dưới tim trên thận, trong Tổ khiếu kim đỉnh Hoàng đình, khai mở mà không nhiễm, vẫn theo diệt tận định để tịch diệt nó. Tịch diệt lâu, hoặc một năm, hoặc ba năm, hình thần dần hòa lẫn vào nhau, sắc không dần quay về chân thường, cho đến khi không định cực độ, diệt tận không còn sót gì cả thì thần quang lại dần lộ ra, như điện trong mây, như tia nắng trong sương khói, từ lỗ thái hư vô cực cuồn cuộn tuôn ra, cả Thượng, hạ khiếu, Tiểu khiếu đại khiếu đều có thần quang. Chiếu sáng không dứt, rạng rỡ 10 phương, trên thông lên đến cõi trời, dưới thấu xuống cõi đất, giữa chiếu khắp nhân thế. Trong ba thế giới cảm thấy đâu đâu cũng đầy thần quang như những tấm gương chiếu qua lại nhau. Trong ba thế giới, cảm thấy nơi nơi thần quang đầy ắp như những viên châu quý chiếu lẫn nhau, lớp lớp giao quang, nhất loạt hiện lên, là thần là quỷ, không ai không được soi sáng trong thần quang. Diệu thì diệu mà còn chưa đủ.
Thiền sư Tịch Vô nói: Nếu chưa thể nhập vào trần sa pháp giới thì chưa đủ khả năng thành thánh nhân Tây thiên (đức Phật), phật Tỳ lô già nô. Lại thu thần tụ quang quay về trong lỗ huyền bí mật, không nhiễm chút bụi trần, vẫn dựa vào diệt tận định tịch diệt. Tịch diệt lâu ngày, cho đến một năm, chín năm, không định đến mức cực điểm, lúc diệt tận không còn sót gì thì thần quang đầy đủ, pháp tướng viên mãn, sắc không đều không màng tới, hình thần đều vi diệu. Thu liễm lại, vô cùng tinh tế triệt để, thu vào một hạt cải vẫn vừa vặn, buông ra vô cùng to lớn và kiên cường, trùm khắp thế gian không gì nằm ngoài. Sẽ thấy vô cực thần quang hóa thành thái dương hồng quang, giống hệt vầng mặt trời đỏ ối, từ trong lỗ vô cực thái hư, ào ào tuôn ra. Vỡ tan phân tán, rực rỡ khắp nơi, vô biên vô lượng, thành vạn tia hào quang rực rỡ hấp dẫn, thấu lên trên chín tầng trời, thông xuống dưới chín tầng đất. Như có nghìn vạn mặt trời tỏa sáng, chiếu khắp tam thiên đại thiên thế giới. Là thánh, hiền, tiên phật, cùng vạn tượng sâm la, không gì không hiện ra trong ánh sáng đỏ hồng của thái dương. Mạnh mẽ thì rất mạnh mẽ mà còn chưa hết mọi chỗ diệu.
Thượng Dương tử quan nói: Nếu chưa thể chiếu sáng bốn đại bộ châu và trên 36 trời thì chưa đủ khí phách đạo vận hư không. Lại thu thần giảm quang, theo diệt tận định mà tịch diệt. Có khi trăm năm, ngàn năm, một kiếp, vạn kiếp, cho đến khi hư không vỡ vụn, hợp chân cùng đạo, lại thấy phóng ra vô lượng bảo quang (ánh sáng báu), cho đến khi chứa đầy trong tứ đại, được gặp gỡ cùng thánh hiền, tiên phật. Từ khi vô thủy phân ly, ngày nay mới được gặp mặt, đó đây giao quang, hợp vào nhất thể, lớn rộng vô biên giới. Có bài tụng rằng: Chư tiên phật giống như một chiếc gương tròn lớn, thân ta như huyền châu Ma ni. Pháp thân của tiên phật nhập vào thân ta, thân ta thường nhập vào thân tiên

phật. Đây là công phu chín năm diện bích, cũng là quay về vị trí Vô dư niết bàn đại giác kim tiên. Đợi khi công phu viên mãn, thư trời gửi xuống, tổ tiên chín đời thăng thiên, lên chầu kim khuyết (cửa vàng), phong làm Chân hạo, ban cho tước trời, được gọi là thiên tiên. Bài thơ Trí nhất tử dẫn Thủy nhất tử viết: "Đọc hết đan thư vạn quyển, cuối cùng vẫn chẳng có ai truyền. Buồn nỗi công phu diện bích, luyện hư hợp đạo khó biết. Nói tóm lại, cuối cùng hoàn hư, ngưng thần vào khí huyệt, chẳng qua là dứt tuyệt tính phàm, còn đến bậc này, cuối cùng hoàn hư nhập định chẳng qua là quên cả tình tiên mà thôi. Theo diệt tận định mà tịch diệt. Không xuất không nhập, quên người quên ta, tam thiên đại thiên thế giới, đất đai sông núi đều quay hết về hư, tử tâm nhập về đại định, có khi 10 ngày, 10 tháng, 3 năm 9 năm, ngàn kiếp vạn kiếp, cho đến khi tứ đại tan vỡ, hư không vụn nát, không hình không dấu tích. Đây là đại nhục đại giác kim tiên, thành thể kim cương vạn kiếp không hư hoại. Sách viết đến đây, không còn bí quyết nào thêm.
Thiền sư Hoa Dương nói: Ta thấy tiên nhân các đời Hán, Đường, Tống, Nguyên, Minh, không ai không từ những điều này siêu thoát. Người học đời sau, là phật tử là dòng tiên, gặp được sách này, đọc kỹ nhiều lần mới hiểu được bí quyết, nhận ra lỗ khiếu mà mong thành tiên thành Phật. Không cần băng rừng lội suối, tìm thầy học đạo, chỉ càn có tiền của có bạn bè, thật lòng tu luyện sẽ siêu phàm nhập thánh. Người xưa nói: Mặc kệ 3600 bàng môn, 96 ngoại đạo, phải luôn tồn lý dưỡng khí nơi thái thượng, tận được tính, đạt được mệnh. Đạo lớn có chỗ khác nhau, sách đan có vạn quyển, đều giấu đầu lộ đuôi. Sách này, 24 chân quyết, 36 phần nguy hiểm đều dặn dò kỹ lưỡng, tâm ấn truyền cho, từng câu đều đáng suy nghĩ. Nghiên cứu tường tận sách này, không ai không thành công. Từ xưa đến nay, tiên phật chân nhân thành tựu thiên cơ, ẩn đi không lộ ra, nay lộ cả ở đây, chỉ dẫn từng chữ chú thích tường tận từ đầu đến cuối. Lời lẽ tuy nông cạn mà nghĩa lý chân thâm. Khẩu quyết thiên cơ từng câu nói rõ, chớ xem thường thiên bảo, cẩn thận tránh bị trời khiển trách, sai lầm truyền cho người xấu sẽ gặp họa thiên lôi lửa đốt, có thể không thận trọng sao?
Đóng cửa âm thầm tu không biết bao năm, viết sách lập ngôn xiển dương chân đạo. Mở phù khai bí thông trời đất, thái cổ chuốc kim(hái xưa chuốc nay) hợp thánh hiền. Cắt mở hồng mông tìm diệu diệu, bật tung thái cực thấy huyền huyền. Đợi thấy công thành hạnh viên mãn, danh thơm lưu để vạn cổ truyền. Hỗn độn sinh trước hỗn độn tròn vẹn, các loại tin tức không dễ truyền, rạch mở trong khiếu khiếu trong khiếu, đạp phá trong trời trời ngoài trời. Cán đẩu chuyển nghịch mới có hình, đài quang phản chiếu mới thành tiên. Một buổi vớt lên mặt trời giữa đầm, nhìn thấu hồ tăng diện bích thiền. Đả phá hư không trừ ức kiếp, đã lên bờ đó bỏ bè đan. Đọc hết đan kinh vạn vạn thiên, cuối cùng một câu không người nói.
Quảng Thành tử nói với Hoàng đế: Chí âm thì thu liễm vào nơi im ắng lạnh lẽo, chí dương thì đỏ ửng, đùng đùng nóng nảy. Nóng nảy phát lên nơi đất, im ắng hiện ra nơi trời. Ta giúp ngài lên trên chỗ sáng rõ, đến nguồn Chí dương kia; giúp ngài nhập vào cửa tối tăm, đến nguồn Chí âm kia.

睡功秘诀

诀曰 : 东首而寝，侧身而眠，如犬之蜷，如龙之盘。一手曲股肱枕头，一手直 摩脐腹，一支脚伸，一支脚缩。收神下藏丹田，与气交合，水火互相溶溶，则神不外驰。而气自安定。必要未睡，心先睡，目致虚极，守静笃，神气自然归根。呼吸 自然育清，不调息而息自调，不伏气而气自伏。陈希夷留形于华山，蒋青霞脱质于王屋，此睡法之旨，非引导之术，乃主静立极之功也。至醒来慢慢展转，此时一念 未生，心似虚空，若能放下大静一场，其效验有不可形容者。又上古有宴息法。每当晦时，耳无闻，目无视，口无言，心无累，息无喘，形无动，那一点元神真气， 相依相连，如炉中火种相似。久久纯熟，自然神满不思睡。所谓睡魔，不知从何而去矣。

陈希夷睡诀三十二字，名哲龙法。其同云：

龙归元海，阳潜于阴。人曰蜇龙，我却蜇心。默藏其用，息之深深，自云商卧，世无知音。

Thùy công bí quyết

Khẩu quyết: Quay đầu về phía đông mà ngủ, nằm nghiêng ngủ, như chó cuộn, như rồng quấn. Một tay gập khủy làm gối, một tay duỗi thẳng đặt đặt lên rốn, một chân duỗi, một chân co. Thu thần tàng ẩn vào Đan điền, cùng giao hòa với khí, thủy hỏa cùng quyện vào nhau thì thần không thể chạy ra ngoài và khí tự an định. Trước khi ngủ, tâm cần tĩnh lặng, mắt nhìn vào hư vô, giữ cực tĩnh, thần khí tự nhiên quy căn, hô hấp tự nhiên được nuôi dưỡng trở nên trong sạch, không điều hòa hơi thở mà hơi thở tự hài hòa, không phục khí mà khí tự phục. Trần Hi Di lưu hình ở Hoa Sơn, Tưởng Thanh Hà thoát chất ở vương thất. Cách ngủ này không phải là thuật Đạo dẫn, là công phu chủ tĩnh lập cực. Khi thức dậy từ từ xoay chuyển, lúc này chưa sinh niệm, tâm tựa hư không, nếu có thể giữ đại tĩnh thì hiệu nghiệm không thể nói hết. Thời thượng cổ có cách Yến tức. Mỗi khi trời tối, tai không nghe thấy, mắt không nhìn thấy, miệng không nói, tâm không vướng bận, tức không gấp gáp, hình bất động, nguyên khí tương y tương liên (gắn kết liền kề nhau), như mồi lửa trong lò. Lâu dần thuần thục, tự nhiên thần đầy không muốn ngủ, ma ngủ không biết đi đâu mất.
Bí quyết giữ của Trần Hi Di gồm 32 chữ, gọi là Triết long pháp. Nói rằng:
Rồng về Nguyên hải, dương tiềm trong âm. Người gọi triết long, ta thì triết tâm, lặng náu cái dụng, hơi thở sâu, tự cho rằng nên ngủ đi, đời chẳng có tri âm.

蜇龙秘诀

诀曰 : 道在守本命。暖外肾，回光内视，神住丹田，先向左边侧身而眠，左手 托肋，右手紧握外肾，左腿全屈，右腿半屈半伸。神凝下田，默数呼吸出入之数，三百六十息。心息相依，不得外驰，绵绵密密，不即不离，正身仰卧。两手紧握外 肾，著力往前，挣十二下。两腿往前用力伸。闭气腾身，玉枕脚根，手掌着床，一气一次，连腾三次，还虚休息。再向右边侧身，照前行动一周，仍正身仰卧，两手 紧抱外肾，照前行功，著力十二下，向上闭息腾空三次，还虚休息。然后侧身用手紧抱肾

囊，蜇神下田，若存若亡，一丝不挂，主静立极，先存后亡，入于混沌，此 陈希夷蜇龙之法。安寝睡醒时，有一阳发生，即行调药功夫，炼精化气之口诀。临明时，再照前行上数息，暖外肾，腾身运气之功。至此则一宿之功毕矣。

养得肾囊如火热，就是神仙真妙诀。

行住坐卧四步功，各有法也。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则抱脐下之珠。故曰：行走坐卧，不离这个是也。

Triết long bí quyết

Bí quyết: Đạo (phương pháp) nằm ở việc giữ bản mệnh, làm ấm ngoại thận, hồi quang nội chiếu, thần trụ ở Đan điền. Ban đầu nằm nghiêng sang trái nhắm mắt, tay trái lót dưới sườn trái, tay phải nắm chặt ngoại thận, chân trái gập lại, chân phải nửa gập nữa duỗi. Thần ngưng ở Hạ điền, thầm đếm số hơi thở vào ra đến 360 tức. Tâm tức tương y, không được để chạy ra ngoài, giữ miên miên kín kẽ, không giữ chặt cũng không rời ra. Sau đó, giữ thân ngay ngắn, nằm ngửa ra, nhắm mắt, hai tay nắm chặt ngoại thận, dùng lực hướng về trước vuốt xuống mười hai lần. Hai chân duỗi mạnh ra trước. Bế khí nâng thân lên, ngọc chẩm, gót chân và bàn tay chống xuống giường, một lần là một hơi, liên tục nhấc thân 3 lần, rồi hoàn hư nghỉ ngơi. Lại nằm nghiêng sang phải, làm một lượt như trên, rồi nằm ngửa ra thân ngay ngắn, hai tay nắm chặt ngoại thận, làm như trên, vuốt mạnh 12 lần, bế tức nhấc thân lên 3 lần, hoàn hư nghỉ ngơi. Sau đó, nghiêng thân dùng tâm nắm chặt thận nang (tinh hoàn), náu thần ở Hạ điền, như còn như mất, không chút vướng víu, chủ tĩnh lập cực, trước còn sau mất, nhập vào hỗn độn. Đây là phép triết long của Trần Hi Di. Khi tỉnh giấc có nhất dương sinh ra, liền tiến hành công phu điều dược, dùng khẩu quyết luyện tinh hóa khí. Lúc gần sáng, theo cách trên vận hành vài tức, làm ấm ngoại thận, nhất thân vận khí. Công phu trong một đêm đến đây là hết.
Dưỡng cho thận nang nóng như lửa mới là chân diệu quyết của thần tiên vậy.
Hành trụ tọa ngọa bốn bước công phu, mỗi bước có cách riêng của mình. Hành thì đặt chân trên đường bằng, trụ thì ngưng thần ở thái hư, tọa thì điều tức ở Đan điền, ngọa thì ôm châu dưới rốn. Nên nói: hành trụ tọa ngọa đều không rời việc tu tập là vậy.

第 三 编

坤元经

凡坤道修炼，用功入道，当于子后午前，阳气发生之际，按法行持。先还虚静定，深入混沌，候混沌开机，即凝神吸气以守乳溪，存想息息在乳溪中。呼吸往来，默调呼吸三十六息讫。仍还虚静养，以至虚极静笃，依灭尽定，而 寂灭之。待静极复觉之际，仍照前调息守中，一连行持三五次而后已，炼至未月以后，两乳之中，觉得有动机发热，即用两手

捧乳吸气，使息息归根于乳溪。绵绵密 密，若存若亡，以守之。守至两乳之中有呼吸出入，即迁移其神，下守黄庭。用手轻轻揉搓两乳，左右各三十六次。再用真意，目力神光，从左右两肋稍间，往后迁 移，由夹脊两旁，赤道上升，过玉枕，入泥丸至明堂额上交个尽，从耳后降至胸前相会，仍交个尽。从两乳中间行过去，将左右两乳，各旋转一周仍从两乳中间一并 送入黄庭以还虚；略停一时，再捧乳吸气，左右两乳，揉搓三十六次，用意照前后迁移，一连三次而后已，直守至黄庭发亮，再迁移其神，下守脐轮。守至脐中发痒 出水，两乳即渐渐缩回，如男子状。再迁移其神，下守丹田，默调呼吸三十六息以还虚，守至丹田发热，或觉微痛，如刀刺之状，不须惊惧，并无防碍。凡赤龙来 时，当还虚静养。不用调息持守之功。十六、七岁，至二四、五，赤龙来七日方回。二十六、七岁，至三十四、五岁，赤龙来五日方回。三十六、七岁，至四十四、五，赤龙来三日方回，候赤龙过去，月经净时，仍照前守丹田，调呼吸，初守丹田，经轻轻守视，绵绵存养，密密照顾，过至丹田发热，阴气至，情欲动时，即用真 意目力神光，往后移运。仍由赤道上升，入头顶，至明堂不交尽。分左右两路，从耳后降至胸前，交个尽，不绕两乳，即从两乳中间，一直送入丹田。略停一时。仍 往后转移，要细心速行，一连三五次，直运至阴气消尽，情欲寂灭方止。盖阴气发动，令人姿情纵欲，而生交嬉之心。若不以正念主之，使后升前降，战退群阴，未 有不自败其功修者。故当炼至阴消情灭，而后已也。此外只用虚心静守功夫，但不可着意紧守，使丹田骤然发热，要轻轻守视，绵绵存养，使丹田内真气发现，先温 后热，渐渐大热。如火烧似汤煎。虽隆冬数九，而上衣下裳，亦皆脱尽，即裹脚亦要解去。此时要用道侣护持，紧闭房门，深居帐内，切莫惊动。只用一味静守，自 然渐入混沌。候混沌开基，仍然照前静守，守至交骨忽开，真气吐信，即用温水将手洗净，轻轻托上。运动真意，目力神光，从丹田向后转移，由来夹脊两旁赤道上 升乾顶，下至明堂，不用交尽，即从左右耳后降至胸前，交个尽，相并由两乳中间，降至黄庭，送下丹田，再用手轻轻托上，送入密户。仍用真意，后升前降一周， 一连三五次，直至至真气吐出之信，缩入净尽而后已。已则还虚入定，依灭尽定，而寂灭之，而交骨合矣。每当热极，骨开吐信，收回逆运讫。必须深入混沌，交骨 方合。如此日夜行持。是周身骨节关窍，尽皆开通，河车自然逆运，真气自然童蒸。古人云：万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。自觉一点灵光，不分内外，无论昼夜，而照耀周身矣。十月功完阳神出现，与男子同体。初无彼此之别也。又云：夫乳房上通心肺之津液，下彻血海之经脉。炼至乳房如处女小儿之形， 便是女换男体，其功只在送甘露时。不许送下丹田，只用送至绛宫，用意注在两乳，将门牙上下两齿，紧紧咬住，以两鼻孔闭住，用内呼吸在内收拾。外以两掌心左右各揉七十二次，先缓后急，先轻后重，如此百日，可如两核桃形也。

Chương III: Khôn nguyên kinh

Phàm tu luyện đạo khôn, dụng công nhập đạo, nên vào sau giờ tý trước giờ ngọ.

Lúc dương khí sinh ra, hành trì theo pháp. Đầu tiên hoàn hư tĩnh định, nhập sâu vào hỗn độn, đợi hỗn độn khai cơ thì ngưng thần hấp khí và giữ Nhũ khê, tồn tưởng tức tức (tưởng tượng lớp lớp hơi thở) ở trong Nhũ khê. Hô hấp đến đi, thần điều hòa 36 tức là đủ. Sau đó, hoàn hư tĩnh dưỡng cho đến cực hư cực tĩnh, theo diệt tận định mà tịch diệt. Đợi đến lúc tĩnh cực lại sinh động thì theo cách trên điều tức thủ trung, làm liên tục ba đến năm lần thì dừng. Luyện đến sau (giờ mùi), giữa hai ngực cảm thấy khí cơ phát nóng, liền dùng hai tay nâng ngực hấp khí (hít khí vào) làm cho tức tức quy căn về Nhũ khê. Miên miên kín kẽ như còn như mất để giữ nó. Giữ đến khi giữ hai ngực có hô hấp vào ra thì dời thần giữ dưới Hoàng đình. Dùng tay nhẹ nhàng xoa nắn hai ngực, trái phải mỗi bên 36 lần. Lại dùng chân ý, mục lực, thần quang, giữa hai sườn trái phải di dời về phía sau, từ hai bên Hiệp tích, theo Xích đạo dâng lên, qua Ngọc chẩm nhập vào Nê hoàn, đến Minh đường trên trán giao hội hoàn toàn. Rồi từ sau tai giáng đến trước ngực, giao hoàn toàn. Lại từ giữa hai ngực đi qua hai bên ngực trái phải, mỗi bên xoay vòng một lần và hợp nhất lại giữa ngực đưa vào Hoàng đình để hoàn hư. Ngưng một lúc, lại nâng ngực hít khí, hai bên ngực trái phải xoa nắn 36 lần, dùng ý dời về sau như cách trên, một lượt ba lần rồi dừng. Giữ mãi đến khi Hoàng đình phát sáng, lại dời thần, hạ thủ(giữ xuống dưới) nơi vành rốn. Giữ đến khi trong rốn phát ngứa và chảy nước, hai ngực từ từ co lại như đan ông. Lại dời thần, hạ thủ chỗ Đan điền, thầm điều 36 tức thì hoàn hư, giữ đến khi Đan điền phát nóng, hoặc cảm thấy hơi đau, như có dao cắt, không được kinh sợ cũng không cần phòng ngự. Phàm khi xích long đến thì nên hoàn hư tĩnh dưỡng, không dùng công phu điều tức trì thủ. 16, 17 tuổi đến 24, 25 tuổi, Xích long đến 7 ngày mới về; 26, 27 tuổi đến 34, 35 tuổi, Xích long đến 5 ngày mới về; 36, 37 tuổi đến 44, 45 tuổi, Xích long đến 3 ngày mới về. Đợi Xích long đi rồi, kinh nguyệt đã sạch, lại theo như trước giữ nơi Đan điền, điều hô hấp, mới đầu giữ Đan điền, nhẹ nhàng thủ thị (giữ và dõi theo), miên miên tồn dưỡng, kín đáo soi chiếu. Đến khi Đan điền phát nóng, âm khí đến, tình dục động lên thì dùng chân ý, mục lực, thần quang, dời ra sau. Vẫn theo Xích đạo thăng lên, nhập vào đỉnh đầu, đến Minh đường, không giao hòa hết mà phân ra hai đường trái phải, từ sau tai giáng đến trước ngực, giao hòa hết, không nhiễu vòng quanh hai ngực mà từ giữa hai ngực chuyển thẳng vào Đan điền. Hơi ngưng một lúc rồi di chuyển ra sau, phải cẩn thận vận hành nhanh, một lượt năm ba lần, cho đến khi âm khí hết sạch, tình dục tịch diệt mới ngưng. Khi âm khí phát lên khiến con người nổi dậy ham muốn tình dục mà sinh tâm giao phối. Nếu không dùng chính niệm kiềm chế nó, làm cho sau thăng trước giáng, giao chiến đẩy lùi quần ma, như vậy sẽ không hủy hoại công phu tu tập của ta. Vì vậy, cần luyện đến khi âm tiêu tan tình tịch diệt rồi mới thôi. Ngoài ra, chỉ dùng công phu hư tâm tĩnh thủ, nhưng không được chăm chăm giữ riệt, làm cho Đan điền bỗng nhiên phát nóng. Cần nhẹ nhàng thủ thị, miên miên tồn dưỡng, làm cho chân khí trong Đan điền hiện ra. Trước ấm sau nóng, dần dần nóng rực như lửa đốt như nước sôi. Dù đang mùa đông rét mướt, áo xiêm đều cởi ra, cả tất chân cũng bỏ. Lúc này cần nhờ bạn đạo hộ trì, đóng chặt cửa phòng, ẩn kín trong trướng rèm, và không kinh động. Chỉ luôn giữ tĩnh, tự nhiên dần nhập vào hỗn độn. Đợi khi hỗn độn khai cơ, lại giữ tĩnh như trên, giữ đến khi Giao cốt chợt mở, chân khí có dấu hiệu tuôn ra thì dùng nước ấm rửa sạch tay, nhẹ nhàng chặn lên. Vạn động chân ý, mục lực thần quang từ

Đan điền chuyển ra sau, theo Xích đạo ở hai bên Hiệp tích dâng lên đỉnh càn, xuống tới Minh đường, không được giao hết mà từ hai bên trái phải sau tai giáng đến trước ngực, giao hòa hết, rồi từ giữa ngực giáng đến Hoàng đình đưa xuống Đan điền, lại dùng tay nhẹ nhàng chặn lên rồi đưa vào mật hộ (cánh cửa bí mật). Dùng chân ý sau thăng trước giáng một lượt, liên tục năm ba lần cho đến khi chân khícó dấu hiệu tuôn ra thì thu lại nhập vào tĩnh định là xong. Đã xong thì hoàn hư nhập định, theo diệt tận định mà tịch diệt. Và giao cốt đóng lại. mỗi khi nóng cực, có dấu hiệu giao cốt mở và tuôn chân khí ra thì thu hồi chuyển nghịch là xong. Cần nhập sâu vào hỗn độn, giao cốt mới đóng lại. Cứ vậy ngày đêm hành trì thì xương khớp quan khiếu toàn thân đều mở thông. Hà xa tự nhiên chuyển ngược. Chân khí tự nhiên hun hấp người xưa nói: Vạn vầng mây tía hướng về điện ngọc, nghìn nhánh trăm mạch trồng ở Nê hoàn. Tự nhiên cảm thấy có một đốm linh quang, không phân biệt trong ngoài, bất luận ngày đêm, chiếu sáng toàn thân. Công phu 10 tháng hoàn thành, dương thần xuất hiện, thân thể giống hệt nam nhân. Bắt đầu không còn phân biệt nam hay nữ. Lại nói: Bầu vú trên thì thông với tâm dịch của tim phổi, dưới thấu tới kinh mạch của Huyết hải. Luyện đến khi ngực có hình như ngực của thiếu nữ thì nữ biến thành nam, công phu chỉ còn đưa chuyển cam lộ. Không được chuyển xuống Đan điền, chỉ được chuyển đến Dịch cung, dùng ý rót vào hai ngực, cắn chặt răng, đóng kín lỗ mũi, dùng nội hô hấp thu lấy bên trong. Bên ngoài dùng hai bàn tay xoa hai bên ngực trái phải 72 lần, trước chậm sau nhanh, trước nhẹ sau mạnh. Như vậy trong 100 ngày có thể thành hình như hai hột quả đào.

女功简便法

每于夜半子时以后，天然醒觉，心不着于色相，又不落于空亡。自觉月窟生潮，正是一阳来复，即将神气收于乳溪，回光返照命宫，塞兑垂廉，捧乳吸气，左右揉搓，下则牵动中户，上则贯通两乳，一呼一吸，息息皆要归于命宫。 每次运行七十二息为一周。前六时下功，后六时静养。每次运讫，要咽津三口，送入子宫。日日按子前午后，阳气发生之际，常常行持，直至阳三后三之期，再行炼 形之功。修炼不过百日，月事即绝，乳头即平，而面如桃花，终日如醉，昏昏默默，昼夜灵光不散，静中自觉常明。行持十月，自有信法来报，予知吉凶。初将精血 收归乳房，随收道揉，使提上乳房这精血尽化为甘露，降下丹田，结成胎息。则月水不潮，而乳头自平矣。下丹田内自然给出圣胎，不用采取之功。只凝神胎息之中 依灭尽定，而寂灭之。寂照百日，恍惚之间，而圣胎似有动转之机。其女子如醉夫之状，日常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金光罩体。养至十月，圣胎圆满，自然 脱质成仙神。变化莫测矣。此捷要一册泄尽乾坤性命之旨，道破理气之归，真可谓考诸三王而不谬，建诸天地而不悖，质诸鬼神而无疑。百世以俟圣人而不惑，之真 常至道也。

Nữ công giản tiện pháp

Mỗi lần vào nửa đêm sau giờ tý, tự nhiên thức giấc, tâm không chấp vào sắc tướng cũng không rơi vào trống rỗng. Tự cảm thấy hang trăng sinh nước ẩm, chính là nhất dương trở lại. Lập tức dùng thần khí thu về Nhũ khê, hồi quang

phản chiếu mệnh cung, khép mắt ngậm môi, nâng ngực hít khí, xoa nắn trái phải, dưới thì lôi động Trung lô (lò giữa), trên thì quan thông hai bên ngực, một hô một hấp, tức tức đều quay về Mệnh cung. Mỗi lần vận hành 72 tức là một vòng. Sáu giờ đầu vận công, sáu giờ sau tĩnh dưỡng. mỗi lần vận hành xong phải nuốt 3 hớp tân dịch, đưa vào tử cung. Ngày ngày cứ vào lúc trước giờ tý sau giờ ngọ, khi dương khí sinh luôn hành trì, cho đến lúc dương tam hậu tam, lại vận công phu luyện hình. Tu luyện trăm ngày, kinh nguyệt ngưng, bầu vú bằng phẳng và mặt như hoa đào, suốt ngày như say, trầm trầm mặc mặc, ngày đêm linh quang không tán đi, trong tĩnh tự cảm thấy thường minh (luôn sáng tỏ). Hành trì 10 tháng, tự có tin lại báo nên biết trước sự cát hung. Bắt đầu thu tinh huyết về bầu vú, vừa thu vừa nắn, làm cho tinh huyết dâng lên đều hóa cả thành cam lộ giáng xuống Đan điền, kết thành thai tức. Vậy thì nước ở hang trăng không sinh ra nữa và vú tự phẳng đi. Trong Hạ đan điền tự nhiên kết ra thai thánh, không dùng công phu thái thủ, chỉ ngưng thần trong thai tức, theo diệt tận định mà tịch diệt nó. Tịch chiếu 100 ngày, trong thấp thoáng mập mờ, thai thánh như có dấu hiệu chuyển động. Người đàn bà tựa như say, ngày thường đóng mà lười mở, mặt phát sáng và rạng ngời. Đến lúc thoát chất thành thần tiên, biến hóa khôn lường. Sách này đã nói hết các yếu chỉ về tính mệnh càn khôn, chỉ rõ chỗ về của lý khí, thật đáng gọi là khảo tam vương không nhầm, bàn trời đất không sai, hỏi quỷ thần không ngờ vực, trăm đời theo thánh hiền mà không mê hoặc. Sách này là chân lý thường tồn, là đạo tối cao.